INTR.0Z133TI
V

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

Căldura cuibului părintesc

Educă-ţi copilul cu blândeţe
şi ajută-l să devină
independent

INRO2WTIV

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

Căldura cuibului părintesc

Educă-ţi copilul cu blândeţe şi ajuta-l sd devină independent

INRO213OTIV

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

Căldura cuibului părintesc

INRO213OTIV

Educă-ţi copilul cu blândeţe
şi ajută-l să devină independent

INTKOZWTIV

DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluţia Începe de la cunoaşterea
de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare şi echilibrul
interior. *Introspectiv* îşi propune
să ofere cititorului cărţi-reper
din domeniile spiritualităţii,

psihologiei
şi dezvoltării personale.

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

Căldura cuibului părintesc

Educă-ţi copilul cu blândeţe
şi ajută-l să devină independent

Traducere din limba germană de
RUXANDRA HOSU

LITERA
Bucureşti

Nestwärme, die Flügel verleiht

Halt geben und Freiheit schenken – wie wir erziehen, ohne zu erziehen

Stefanie Stahl, Julia Tomuschat

Copyright © 2018 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

tel.: 0374 82 66 35, 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Copyright © 2022 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidraşcu şi fiii

Redactare: Roxana Melnicu, Irinel Antoniu

Copertă: Bell Studio

Corectură: Irina Botezatu

Tehnoredactare şi prepress: Laura Velcea

ISBN 978-606-33-8674-9

ISBN EPUB 978-606-33-9110-1

Părinţilor noştri,

Mona şi Walter Stahl – Heide şi Christian
Tomuschat

Căldura cuibului părintesc

Toţi părinţii vor să aibă copii fericiţi, care să devină cândva adulţi apţi pentru viaţă. Vor să le dea copiilor lor o patrie interioară, care să îi susţină o viaţă întreagă – căldura unui cuib care dă aripi. Dar, deşi cei mai mulţi părinţi au o imagine clară a ţelului, calea către acesta pare uneori incertă, sinuoasă şi plină de obstacole.

Ce putem face pentru a nu fi scoşi din fire de sarcinile noastre de educatori? Cum ne putem iubi copilul chiar dacă se comportă altfel sau dacă este altfel decât ne dorim noi? Putem iubi oare prea mult un copil? Cum punem limite? Când trebuie să le dăm frâu liber? Ce îi transformă pe copiii noştri în adulţi capabili să se implice într-o relaţie? Care sunt cele mai grave greşeli în relaţia părinte-copil? Şi cum le evit? Cum reuşesc să-mi fac copilul fericit? Cum pot îndrepta greşelile comise? Cum pot eu, ca mamă sau tată, să fiu mai stăpân pe mine?

Acestea sunt câteva dintre întrebările pe care
mame şi taţi dedicaţi, uneori însă şi îngrijoraţi,
ni le adresează la workshopurile noastre.

La prima vedere, s-ar putea crede că toate aceste întrebări cer răspunsuri foarte diferite. În realitate, însă, lucrurile sunt mai simple, deoarece găsim toate răspunsurile la aceste întrebări şi soluţii pentru aceste probleme dacă luăm în considerare cele trei nevoi psihologice existenţiale fundamentale ale omului.

Trei nevoi psihologice fundamentale

1. Nevoia noastră de ataşament. Pentru a putea supravieţui avem nevoie de relaţii interumane, de conectarea la alţi oameni şi la comunitate. Acest lucru este valabil atât pentru copii, cât şi pentru adulţi. Aptitudinea pe care trebuie să o dezvoltăm pentru o conectare reuşită este adaptabilitatea.

2. Nevoia noastră de autonomie. Pe lângă adaptabilitate, avem nevoie şi de capacitatea de a fi autonomi, pentru a putea trăi independent şi a merge pe propriul nostru drum. Pentru a reuşi, avem nevoie mai ales de capacitatea de delimitare.

3. Nevoia noastră de valoare proprie. Fiecare om are o nevoie profundă de a se simţi valoros şi acceptat. Un sentiment bun al valorii proprii ne dă forţă şi siguranţă interioară. Sentimentul valorii proprii se reflectă pe termen lung în capacitatea noastră de a fi mulţumiţi în viaţă.

Ataşamentul, autonomia şi valoarea proprie sunt, ca să spunem aşa, „cărămizile psihicului” nostru. Aşa cum fiecare casă are o fundaţie, pereţi şi un acoperiş, psihicul uman are aceste trei nevoi de bază. Dar toată această construcţie nu

este statică, ci mai degrabă un proces. Iar cele trei nevoi fundamentale se află într-o interdependenţă permanentă: toată viaţa noastră încercăm să ne cultivăm relaţiile interumane (ataşamentul) şi, în acelaşi timp, să ne impunem propriile interese şi dorinţe (autonomia). Dacă reuşim şi una, şi alta, acest lucru are un efect pozitiv asupra valorii proprii. Astfel, nevoile psihologice fundamentale au un efect amplu asupra personalităţii noastre, asupra relaţiilor şi, nu în ultimul rând, asupra tuturor evenimentelor din lumea înconjurătoare. Evenimente din lumea înconjurătoare – nu, nu este o exagerare. Căci oamenii care reuşesc să realizeze un echilibru între relaţie şi autonomie nu trebuie, spre exemplu, să-i devalorizeze sau să-i marginalizeze pe alţii pentru a se simţi mai bine. Coexistenţa unor astfel de personalităţi „mature” se configurează automat pe principiul amabilităţii şi libertăţii.

În baza acestei cunoaşteri, ne putem înţelege mai bine pe noi înşine şi, în acelaşi timp, putem construi pe piloni solizi relaţia cu copiii noştri. Când înţelegem şi aplicăm cele trei principii psihologice fundamentale, înţelegem ce defineşte o relaţie sănătoasă părinte-copil şi, prin aceasta, o bună educaţie. Iar atunci putem lăsa în urmă multe îndoieli, putem găsi răspunsul la multe întrebări legate de educaţia „corectă” şi le putem da copiilor tot ceea ce le trebuie în viaţă: căldura cuibului care dă aripi. Educaţia desfăşurată pe fundalul acestor trei principii va fi, în multe privinţe, mai uşoară. Pentru că în toate domeniile vieţii există structuri aparent complexe care pot fi reduse finalmente la nevoia de ataşament, de autonomie şi de competenţă. Dacă cunoaştem şi înţelegem aceste elemente, putem căpăta o nouă perspectivă asupra lucrurilor, care este, pe de o parte, mai profundă, iar pe de altă parte, simplificată.

Cine suntem noi

Însă, înainte de a merge mai departe, noi, autoarele, am dori să ne prezentăm. Suntem Stefanie Stahl şi Julia Tomuschat şi ne-am cunoscut acum treizeci de ani lângă automatul de cafea din faţa unei săli de curs a Universităţii Trier. De atunci suntem prietene. Am absolvit împreună psihologia şi apoi am păstrat mereu legătura, chiar dacă destinul ne-a aruncat în regiuni diferite ale Germaniei. De aproximativ opt ani îi ajutăm pe participanţii la workshopurile noastre şi pe clienţii noştri să-şi dezvolte capacitatea de a avea relaţii interpersonale. Ca experte în relaţii, vrem să împărtăşim, în sfârşit, experienţa şi cunoştinţele noastre asupra problemelor de educaţie şi parenting. Şi asta nu doar pentru că acum Julia are doi copii adolescenţi, ci mai ales pentru că mamele şi taţii ne-au rugat mereu să facem asta.

Şi încă ceva: o prietenă comună a spus odată: „Cărţi în care sunt tutuită nu citesc”. Ea consideră că între autor şi cititor ar trebui păstrată o oarecare distanţă. Noi suntem însă de altă părere. Dorim să construim o punte către cititorii noştri. În plus, am constatat că oricum majoritatea părinţilor se tutuiesc, indiferent dacă se întâlnesc la terenul de joacă sau la şedinţa cu părinţii. Se impune, se pare, forma naturală de adresare, pe care dorim să o adoptăm şi noi, de aceea în paginile care urmează ne vom adresa cititorului cu „tu”.

Dorim să îi mulţumim aici în mod deosebit şi pri-
etenei noastre, psihoterapeuta Helena Muser, care

ne-a sprijinit de-a lungul alcătuirii manuscri-sului prin cunoştinţele ei de expert în psihologia copilului. Doamnei Carola Kleinschmidt, care a asigurat redactarea, îi mulţumim, de asemenea, pentru munca de o calitate excepţională.

Prin această carte dorim să lansăm o invitaţie. Te invităm să te distanţezi puţin de rolul tău de părinte şi să reflectezi complet relaxat, poate cu un cappuccino în faţă, asupra uneia dintre cele mai importante relaţii ale tale: relaţia cu copilul sau copiii tăi. O relaţie care cu siguranţă îţi aduce şi ţie cea mai mare fericire, cea mai profundă grijă şi, uneori, te solicită până la extrem. Nu citeşti, aşadar, un ghid pentru educaţie, ci un ghid pentru relaţii, mai precis un ghid pentru relaţia părinţi-copii. Deoarece nu avem de-a face cu un ghid tipic, nici nu te vom împovăra cu sfaturi. Noi suntem de părere că oricum mamele şi taţii din ziua de azi realizează lucruri extraordinare. Nu este nici în folosul copiilor, nici în al părinţilor dacă se măreşte mereu presiunea pe „aşa-e-corect”, inducându-le astfel celor din urmă mustrări de conştiinţă. Părinţi perfecţi nu există, cum nu există nici copii perfecţi. „Să educăm fără a educa” înseamnă, înainte de toate, să reflectăm la relaţia cu copiii

noştri şi cu noi înşine, iar acest lucru este mai simplu decât crezi, extrem de interesant şi o plăcere în sine. Îţi putem promite că vei trăi multe momente de „aha” în această carte, fără să vezi vreodată vreun arătător ridicat în semn de mustrare. Asta deoarece într-o relaţie bună părinte-copil nu este atât vorba despre A FACE, cât despre A FI MAI CONŞTIENT. Astfel putem identifica mai precis nevoile reale ale fiicelor şi fiilor noştri. Şi atunci este adesea foarte uşor să le dăm întocmai aceste lucruri.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Dacă ar fi atât de simplu...

Toţi părinţii îşi doresc, firește, să-şi iubească încă din prima zi copilul, din toată inima, urmând ca toate celelalte să vină apoi oarecum de la sine. Îşi doresc ca el să devină un adult fericit şi apt de relaţii. Într-adevăr, capacitatea părinţilor de a-şi accepta şi iubi copilul aşa cum este el constituie o premisă fundamentală pentru ca acesta să-şi dezvolte propria personalitate, să devină puternic în interior şi mulţumit. Teoretic, „ne iubim copiii” este foarte simplu; însă în practică, din păcate, aceasta este uneori o mare provocare. Fără să vrem, ca educatori, adesea nu ne urmăm propriile idei, ci dăm mai departe, ca şi cum am fi ghidaţi de o forţă străină, experienţa acumulată în copilărie.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Iată un exemplu lămuritor: Susanne stă cu fiica ei Marie, în vârstă de opt ani, la masa din bucătărie şi învaţă cu ea tabla înmulţirii. Pe fundal, mama este neliniştită fiindcă mai are de dat un telefon important de serviciu. Iar când Marie, pentru a cincea oară consecutiv, nu ştie că şapte ori opt fac cincizeci şi şase, Susanne, nervoasă, îi spune copilului: „Eşti proastă ca noaptea”. Nici nu şi-a terminat bine propoziţia că înţepeneşte de spaimă. Tocmai rostise vorbele cu care tatăl ei o rănea iar şi iar.

Cum e posibil să spunem, ca şi când am fi setaţi pe pilot automat, exact aceleaşi propoziţii pe care le-au rostit cândva tata sau mama? Ceea ce se manifestă aici sunt „fenomene de transfer transgeneraţional” sau, în limbajul de zi cu zi: suntem prinşi într-un film vechi. Imităm comportamentul părinţilor noştri. Ei au fost modelul nostru pentru parenting, iar acest lucru ne-a marcat atât de profund, încât, deşi ne-am propus ferm să nu devenim niciodată ca ei, facem, sub o altă formă, exact acelaşi lucru pe care îl făceau ei. De multe ori, chiar ne-am format un contra-ideal şi suntem extrem de atenţi să facem totul cum trebuie. Însă, mai ales în situaţii stresante, capcana tiparelor se închide şi ne tratăm copiii tocmai cum nu am fi vrut să o facem niciodată. Ne torpilăm idealul educaţional şi ţipăm la copii, spre exemplu, deşi nu voiam sub nicio formă să facem asta. Avem sentimentul că voinţa noastră de a acţiona altfel nu este suficientă. Iar acest sentiment nu ne înşală. Un model bun pentru înţelegerea limitelor voinţei noastre este „călăreţul de elefanţi”. Într-adevăr, călăreţul, voinţa noastră, stă aşezat sus şi are frâiele în mână. Dar, dacă elefantul de cinci mii de kilograme nu vrea, călăreţul nu are nicio şansă să se impună. Elefantul simbolizează procesele noastre emoţionale şi parţial inconştiente, care, la rândul lor, sunt influenţate puternic de experienţele prin care am trecut în copilărie.

Învăţarea în structură dublă

Experienţele legate de părinţii noştri sunt marcate de un fel de trăire dublă. Cunoaştem, ca să spunem aşa, simultan cele două feţe ale unei medalii: pe de o parte, suntem „victime” sau, într-o exprimare mai neutră, „receptori” ai strădaniilor educaţionale ale părinţilor noştri. Pe de altă parte, învăţăm şi cum e să fii „făptaş”, respectiv „cel care exercită educaţia”, deoarece părinţii sunt automat modelul nostru atunci când avem noi înşine copii. Simţim, spre exemplu, când suntem copii, cât e de rău să fii certat de părinţi, atunci când ne fac cu ou şi cu oţet. Cu toate acestea, deprindem în această situaţie, din mers, după modelul părinţilor noştri, „arta” de a insulta. Ambele sunt salvate în memoria noastră. Inconştient, învăţăm aşadar într-o structură dublă. Copii fiind, suntem receptorii mesajului educaţional al părinţilor noştri şi, în acelaşi timp, învăţăm de la ei cum trebuie îndeplinit rolul de părinte. În copilărie nu ne putem apăra de acest dublu mesaj. Părinţii noştri sunt cosmosul nostru, prima noastră influenţă şi marea noastră iubire. Chiar şi atunci când luăm decizia conştientă: „NU voi face NICIODATĂ ca părinţii mei”, de multe ori reuşim asta doar pentru un anumit timp. Sub presiune sau în situaţii deosebit de stresante, recădem mereu în tiparele învăţate. Pentru că, oricâtă rezistenţă am opune, această dublă impregnare este ancorată în noi şi iese mereu la suprafaţă. Dar, conduşi de hotărârea fermă de a nu proceda niciodată ca părinţii noştri, putem cădea în extrema opusă, „să facem prea mult bine”. Dacă, de exemplu, în copilărie ne-am simţit neglijaţi acasă, avem tendinţa să fim hiperprotectori cu copiii noştri.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Copilăria nici nu trebuie să fi fost urâtă: cei mai mulţi oameni au trăit şi multe lucruri frumoase cu părinţii lor, pe care vor să le transmită copiilor. Dar fiecare are de dus şi un pachet mai mic sau mai mare de tipare negative din copilărie. Pentru că nu există părinţi perfecţi. Iar dacă ar fi perfecţi poate că nici atunci nu ar fi tocmai grozav. Cine ar vrea să aibă părinţi perfecţi?

Fiecare dintre noi prezintă şi tipare din copilărie care nu sunt tocmai favorabile. Şi, cu cât suntem mai conştienţi de aceste tipare problematice, cu atât mai puţin ne paşte primejdia de a le transfera asupra copiilor noştri. Vedem mereu acest lucru la clienţii noştri care au curajul de a se confrunta cu propriile lor istorii, pentru a le netezi astfel copiilor calea spre experienţe mai bune. În plus, copilul tău este altfel decât tine. Poate are nevoie de cu totul altceva decât ceea ce a fost important pentru tine în copilăria ta. Poate îi trebuie mai multă grijă, poate mai multă libertate, poate mai multe limite. Capacitatea de a vedea acest lucru, de a-ţi accepta copilul cu personalitatea lui şi de a ţine cont de aceasta o capeţi numai dacă recunoşti pilotul automat şi tiparele din familia ta de origine şi le întrerupi.

FUNDAMENTELE VIEŢII: ATAŞAMENTUL ŞI AUTONOMIA

Fie că vrei, fie că nu vrei, fie că aşa ai ales, fie că nu, fie că ai încredere în puterile tale, fie că nu – în ziua conceperii copilului tău, cel târziu în ziua naşterii sale, ai intrat într-o relaţie. De îndată ce bebeluşul a venit pe lume, ai căpătat responsabilitatea educării unui mic pui de om. Ca mamă sau tată, nu trebuie să obţii un permis de educator. Nimeni nu verifică dacă suntem apţi pentru sarcina de a creşte copii. O facem pur şi simplu, fiecare cum poate, şi de multe ori o facem chiar bine.

Dar tocmai acest mod de operare intuitiv deschide larg uşa programelor şi modelelor noastre comportamentale inconştiente. Nu se poate supraevalua forţa cu care experienţele noastre de viaţă ne influenţează perspectiva asupra realităţii şi, astfel, şi asupra copiilor noştri. Spre exemplu, experienţele timpurii din relaţia cu părinţii acţionează ca un model pentru toate celelalte relaţii din viaţa noastră. Cu toate faţetele lor, bune şi mai puţin bune. De cele mai multe ori, acest lucru se întâmplă cu totul inconştient. Dacă, spre exemplu, în copilărie am învăţat să fim mereu prudenţi, pentru că altfel ni sar putea întâmpla ceva, este foarte probabil să le transferăm copiilor noştri această frică latentă de viaţă. Cu cât recunoaştem mai precis ceea ce ne-a marcat, cu atât mai uşor putem decide liber, ca adulţi, ce ni se pare corect, respectiv greşit. Atunci nu mai suntem, ca să spunem aşa, sclavii atitudinilor şi modelelor noastre comportamentale învăţate inconştient, ci putem face alegeri libere.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Pentru a putea educa într-un mod mai autodeterminat, mai concentrat şi mai relaxat, să aruncăm o privire mai atentă asupra pilonilor de susţinere ai competenţei noastre relaţionale. Cele mai importante două nevoi fundamentale ale vieţii noastre sunt:

- nevoia de apartenenţă/ataşament, pe de o parte;
- nevoia de autonomie/independenţă, pe de altă parte.

Cât de bine ne putem satisface aceste nevoi depinde, la începutul vieţii noastre, mai ales de persoanele de referinţă cele mai apropiate – în majoritatea cazurilor este vorba despre părinţi.

Felul în care ne tratează părinţii noştri lasă urme adânci în creierul nostru. Noi, oamenii, venim pe lume cu un creier neterminat. În primii şase ani ai vieţii, acesta se dezvoltă

enorm. Iar această dezvoltare are loc în interacţiune strânsă cu mediul nostru. Tot ceea ce învăţăm în această perioadă ne lasă urme adânci în creier. Celulele noastre nervoase se conectează şi formează artere uriaşe de transmitere a datelor, se întipăresc modele comportamentale, emoţionale şi de gândire fundamentale. Primele experienţe trăite în relaţia cu părinţii ne programează creierul în ceea ce priveşte relaţiile. De aceea primii ani de viaţă ne marchează atât de profund întreaga existenţă. Astfel dobândim în primii doi ani de viaţă aşa-numita încredere primară. Oamenii cu încredere primară pot avea încredere atât în ei înşişi, cât şi în alţi oameni. Au învăţat, în relaţia cu primele lor persoane de referinţă, că autonomia şi ataşamentul pot coexista fără probleme. Această certitudine este bine ancorată în creierul lor şi le dă un sentiment de securitate interioară şi încredere în sine.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea

care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

În primii doi ani de viaţă, relaţia cu părinţii noştri este foarte corporală. Ni se schimbă scutecul, suntem purtaţi în braţe, ni se face baie, suntem îmbrăcaţi, hrăniţi şi alintaţi. Percepem, aşadar, cu şi prin tot corpul dacă suntem acceptaţi şi iubiţi. Din acest motiv încrederea primară nu se memorează doar în creier, ci şi ca o senzaţie corporală profundă, ca un sentiment care ar putea fi descris astfel: „Sunt OK! Sunt binevenit!”

La începutul dezvoltării noastre, ataşamentul se află în prim-plan. În trupul mamei suntem conectaţi complet şi dispunem de zero autonomie. Apoi, când venim pe lume, ne desprindem de trupul mamei, suntem deconectaţi.

Dacă în această lume nouă nu găsim o persoană care să se îndure de noi şi de care să ne ataşăm, murim.

Însă nu venim pe lume doar cu o dorinţă înnăscută de ataşament, ci şi cu o poftă înnăscută de explorare. Vrem să devenim oameni independenţi. Copiii mici sunt extraordinar de mândri când reuşesc să facă ceva fără ajutorul mamei sau al tatălui. Exclamaţia „Singur!” face parte din vocabularul timpuriu al multor copii.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,

cu rădăcini genetice adânci.

Întreaga noastră evoluţie are, aşadar, scopul de a dobândi tot mai multe abilităţi pentru a ne putea ataşa, pe de o parte, de a deveni tot mai independenţi şi mai autonomi, pe de altă parte. Astfel, sugarul este la început complet dependent de îngrijirea pe care o primeşte, iar singura acţiune autonomă pe care o poate desfăşura este plânsul. Ne putem imagina ce experienţă profundă de neputinţă şi dramatică părăsire trăieşte un sugar al cărui plâns nu stârneşte decât rareori reacţie sau trezeşte numai furie.

În evoluţia sa ulterioară, copilul mic dobândeşte tot mai multă autonomie: învaţă să meargă de-a buşilea, să alerge, să vorbească, edificiul capacităţilor sale creşte, astfel că, dacă totul merge bine, tânărul adult se va descurca fără ajutorul părinţilor. În aceeaşi măsură se dezvoltă şi capacitatea sa de conectare: la început sugarul are o relaţie simbiotică cu părinţii, în special cu mama. Apoi pătrund în câmpul vizual fraţii şi rudele. La grădiniţă şi la şcoală cadrul relaţional se lărgeşte tot mai mult, iar copilul învaţă treptat să configureze diferite tipuri de relaţii. La pubertate apar apoi, de cele mai multe ori, primele experienţe amoroase.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv

transmiterea modelelor familiale nefericite.

Conectarea şi autonomia sunt strâns împletite şi reprezintă cele două feţe ale unei medalii. Dacă, spre exemplu, un copil este neglijat şi din această cauză nu dezvoltă un ataşament securizant cu părinţii săi, atunci va fi afectat şi în dezvoltarea sa autonomă. Poate deveni excesiv de dependent, pentru că îşi simte conectarea mereu în pericol. Unii copii care nu au avut parte de un ataşament securizant nu pot evalua corect pericolele atunci când fac eforturi autonome. Se pun în pericol şi se pot chiar accidenta. În mod normal, copilul mic mai aruncă o privire spre părinţii săi înainte de a pleca de lângă ei. Îi întreabă din ochi: „E totul bine?” Dacă persoana de referinţă nu intervine, copilul ştie: „Să înceapă aventura!” Copiii neglijaţi nu au acest sprijin, prin urmare şi mai târziu în viaţă vor fi mai puţin capabili să evalueze riscurile. Ataşamentul stă la baza tuturor lucrurilor – iar dacă acesta se clatină, atunci se clatină şi tot ce s-a construit pe el. Astfel copilul neglijat nu va avea doar un deficit de conectare, ci şi o evoluţie nesănătoasă în planul autonomiei. El poate deveni, aşadar, un om prea autonom, care nu are încredere în nimeni şi care pune foarte mare preţ pe faptul de a se descurca singur. Sau poate deveni un om prea puţin autonom, mereu în căutarea altora care să preia povara deciziilor, „să-l ia de mână şi să îl conducă prin viaţă”.
În cartea noastră dorim să aruncăm o lumină asupra echilibrului fragil dintre ataşament şi autonomie, prezentat în linii mari în acest capitol, şi să facilităm înţelegerea mai profundă a acestei interdependenţe existenţiale. În afară de asta, vrem să-ţi arătăm cum poţi configura şi trăi un echilibru bun între ataşament şi autonomie în toate relaţiile tale, astfel ca şi copiii tăi să îl poată dobândi.

COPIII FAC TOTUL PENTRU A FI IUBIŢI

Ne putem imagina cu uşurinţă că în lunga perioadă a creşterii unele lucruri pot merge prost în interacţiunea dintre părinţi şi copii. Unii părinţi sunt suprasolicitaţi şi nu-i pot acorda copilului afecţiunea şi grija de care are nevoie. Aşadar nu pot satisface cu adevărat dorinţa lui de conectare. Copilul se va strădui să fie pe placul părinţilor, pentru ca ei să-l accepte sau cel puţin să nu-l pedepsească. Copiii sunt dependenţi de părinţii lor şi fac totul pentru a fi iubiţi.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate". Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Acest proces poate începe într-un moment foarte timpuriu al dezvoltării copilului. În cadrul unui studiu impresionant s-a putut constata că nişte sugari de doar o lună şi jumătate se străduiau să fie pe placul mamelor lor. Pentru acest studiu au fost filmate mame cu tulburări de ataşament împreună cu sugarii lor. La evaluarea filmelor s-a putut observa că sugarii le zâmbeau mamelor când acestea priveau spre ei. Dacă, în schimb, mamele se uitau în altă direcţie, sugarii căpătau o expresie pierdută, împietrită. Ştiau, prin urmare, la un nivel profund, intuitiv: „Trebuie să o ţin pe mama binedispusă, altfel o să iasă prost”. În mod cert, simţeau că pentru ei este o chestiune de viaţă şi de moarte. Aşadar un sugar în vârstă de şase săptămâni preluase deja responsabilitatea pentru reuşita relaţiei sale cu mama.

Alţi părinţi, dimpotrivă, reuşesc foarte bine să satisfacă nevoile de ataşament ale copilului lor, însă le este greu să-l lase liber. Se simt cel mai bine atunci când copilul se află în preajma lor. Unii fac asta şi din grija de a nu i se întâmpla ceva copilului. Îl protejează excesiv şi îl leagă prea strâns de ei.

Este posibil şi ca părinţii să aibă probleme care îi împiedică să se ataşeze. Mama sau tatăl pot trece printr-o mare suferinţă sau poate chiar printr-o depresie. Copilul percepe foarte precis acest lucru şi niciun copil nu vrea să- şi vadă mama tristă. Şi în aceste cazuri copiii preiau responsabilitatea pentru mamă sau tată şi rămân, spre exemplu, mai mult acasă în loc să meargă la joacă cu ceilalţi copii, doar pentru a-şi face părintele fericit. Aşadar, copilul îşi sacrifică parţial autonomia pentru a ameliora suferinţa mamei sau a tatălui.

Să presupunem că o mamă – să o numim Sabine – a avut parte în copilărie de un grav deficit de afecţiune şi din acest motiv are în prezent un uşor „deficit de ataşament”. Acum s-ar putea să aibă nevoie de băieţelul ei Leon pentru a

compensa acest deficit. Probabil că nu este conştientă de asta, dar marea ei afecţiune şi dorinţa de apropiere au, în ultimă instanţă, de-a face cu faptul că Leon are funcţia de a-i potoli setea de iubire şi de apropiere. Cel mai mult i-ar plăcea să-l ţină tot timpul în braţe şi să-l alinte. Leon, însă, nu vrea să fie alintat continuu. Totuşi, fiind foarte mic, nu se poate apăra de atacurile de dezmierdare ale mamei sale, ci trebuie să le suporte. Asta înseamnă că Leon trebuie să-şi sacrifice autonomia, adică dorinţa de spaţiu

şi de libertate de mişcare, pentru a satisface nevoia de apropiere a mamei sale. Mai presus de toate, dacă Sabine îşi va menţine comportamentul şi va dori mereu mai multă apropiere decât fiul ei, acest lucru va lăsa o urmă adâncă, care îl va marca pe Leon şi ca adult. Creierul său va asocia mereu iubirea şi conectarea cu apropierea excesivă şi captivitatea. Ca adult, va avea dificultăţi să accepte o relaţie amoroasă strânsă, deoarece nu a învăţat de la mama lui să stabilească limite sănătoase. Aşadar, dacă Sabine a suferit un „deficit de ataşament” în relaţia cu mama ei din cauza afecţiunii prea puţine, Leon va suferi acelaşi lucru din cauza afecţiunii prea multe.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Sabine ar putea, de altfel, să prevină „defectul de ataşament” al fiului ei dacă ar fi mai empatică, mai atentă la

semnalele emise de el. Astfel, bebeluşul Leon întorcea adesea capul când Sabine întindea braţele spre el. Semnaliza, în felul acesta, cu mijloacele sale modeste, că vrea să fie lăsat în pace. Din păcate, la vremea aceea Sabine i-a ignorat prea des semnalele. Ca prim pas, ar trebui să admită că ea este cea care are nevoie de apropiere, nu Leon. Atunci ar putea încerca să observe semnalele de distanţă ale copilului ei şi, pentru moment, să pună în plan secund propria-i nevoie de apropiere. Este nevoie de o oarecare introspecţie pentru a-ţi da seama singur. Dar efortul este răsplătit: numeroase studii au arătat că empatia părinţilor este calea regală în competenţa educaţională. Vom insista mai mult asupra acestei chestiuni în capitolele care urmează.

ORICE ÎNCEPUT ÎNSEAMNĂ ATAŞAMENT

Când începe ataşamentul dintre părinţi şi copii? Odată cu ziua concepţiei? În timpul sarcinii? În ziua naşterii? Cel târziu după naşterea primului copil, suntem consideraţi părinţi şi definiţi de societate ca tată şi mamă. Privind din exterior, relaţia părinte-copil începe aici. De fapt, suntem încă din prima zi o parte a relaţiei părinte-copil şi, astfel, parte a unei legături care de regulă durează o viaţă.

Totuşi, relaţia nu este totuna cu ataşamentul. Ne iubim copilul automat? Suntem ataşaţi de el? Nu. Ce e drept, nu putem rupe relaţia biologică, dar se poate întâmpla, fără doar şi poate, ca părinţii să nu construiască o legătură emoţională cu copilul lor. Ataşarea este un proces activ bilateral: se desfăşoară atât din partea copilului, cât şi din partea părinţilor. Sugarul este orientat complet spre ataşare. Intoarce capul spontan în direcţia din care percepe mirosul mamei.[1] Prin sarcină, naştere şi alăptare, atât mama, cât şi copilul au fost pregătiţi biologic pentru ataşare. Şi mama, spre exemplu, recunoaşte fără greş, după miros, pantalonaşul copilului ei. Am putea formula şi astfel:

mamele au un avans de ataşare faţă de taţi. Cu toate acestea, trebuie să se obişnuiască amândoi cu faptul de a fi părinţi. Pentru a se putea realiza o ataşare adevărată între părinţi şi copii este necesară o decizie: „Da, vreau să fiu mamă”, respectiv „Da, vreau să fiu tată”. Asta înseamnă că ambii părinţi se declară dispuşi fără rezerve să preia responsabilitatea pentru puiul de om şi să-şi spună în sinea lor: „Eşti al meu. Te accept aşa cum eşti”.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Dar, uneori, tatăl rămâne pe dinafară. Trebuie, poate, să depună un efort mai mare pentru a-şi accepta interior copilul. „Am aşteptat să mă cuprindă marea iubire paternă”, ne relatează un tată şi apoi rezumă oarecum dezamăgit: „Dar degeaba”. Unii se ruşinează pentru că (încă) nu s-au ataşat de copil şi nu sunt la fel de înnebuniţi după el cum par să fie mamele. Iar uneori taţii sunt chinuiţi chiar de invidie şi gelozie. O invidiază pe mamă (şi pe copil) pentru contactul intim pe care îl au. Taţii care îşi admit sentimentele se pot ocupa apoi mai bine de copil, deoarece nu mai trebuie să păcălească pe nimeni, nici pe ei înşişi, nici pe partenere. Faptul că rămân ei înşişi face posibilă o întâlnire reală tată-copil. Pe fondul prefăcătoriei nu se poate dezvolta o dragoste profundă pentru copil. Onestitatea faţă de sine însuşi îi dă tatălui posibilitatea de a-şi construi propriul tip de ataşament. Poate că, la final, e ceva mai lax decât cel matern, dar copilul va simţi că este acceptat şi iubit.

Taţii care au luat, în principiu, decizia de a-şi accepta copilul, dezvoltă, în schimb, foarte repede un ataşament strâns faţă de acesta. Pe de o parte, la sugar tocmai apropierea fizică este cea care mijloceşte ataşarea. Pe de altă parte, studiile arată că, atunci când taţii se îngrijesc de

copiii lor într-un mod firesc, când îi poartă în braţe, îi alintă, îi îmbracă şi le schimbă scutecul, se eliberează acelaşi hormon al ataşamentului ca în organismul mamei.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

După cum vezi, ataşamentul este baza oricărei competenţe relaţionale. Este fundamentul psihicului nostru. Dar nu vine de la sine, ci ia naştere în interacţiunea dintre sugar sau copil şi mama şi tatăl acestuia.

TATĂ-MAMĂ-COPIL: SISTEMUL FAMILIAL

Poate te-ai întrebat deja de ce vorbim mereu despre tine şi copilul tău, aşadar despre relaţia mamă-copil sau tată-copil. De ce nu ne adresăm părinţilor ca echipă? În fond, cei mai mulţi părinţi îşi educă împreună copiii. Da, dar copilul

construieşte o relaţie cu fiecare părinte în parte. De aceea ne adresăm fiecăruia ca persoană individuală. În plus, azi există cele mai variate constelaţii familiale: tată-mamă-copil sau, în aşa-numitele familii- curcubeu, tată-tată-copil sau mamă-mamă-copil. Iar părinţii care îşi cresc singuri copiii reprezintă azi o cincime din totalul familiilor.[2] De cele mai multe ori, copiii care trăiesc în astfel de situaţii familiale păstrează şi contactul cu părintele care nu (mai) trăieşte în gospodăria comună. În familii patchwork, familia se lărgeşte, li se alătură părinţi-bonus şi uneori alţi fraţi. Există şi familii în coparenting, în care părinţii nu au un parteneriat şi adesea trăiesc chiar în gospodării separate. În acest caz, relaţia îndeplineşte în special scopul de a creşte un copil comun. Este limpede că sistemul familial are un efect puternic asupra modului în care evoluează relaţia dintre părinte şi copil. Planul parental şi planul de cuplu sunt întreţesute într-un mod complex.

Cât de puternică este interdependenţa dintre starea de părinte şi starea de cuplu se simte adesea doar când apar problemele. Părinţii care au dispute în planul de cuplu, poate fiindcă unul dintre parteneri a comis adulter, cooperează de regulă deficitar şi ca mamă şi tată. Pot, spre exemplu, să nu cadă de acord asupra celui care va lua copilul de la grădiniţă. Dificultatea nu constă în faptul că au o problemă nerezolvabilă, ci în faptul că partenerii de cuplu transferă asupra chestiunii luării copilului de la grădiniţă un conflict care a luat naştere, de fapt, în planul de cuplu. În acelaşi mod, planul parental influenţează planul de cuplu: dacă celor doi li se pare foarte problematică sau stresantă condiţia de părinte, apar adesea probleme şi în cuplu. Uneori există pericolul ca relaţia de cuplu să se destrame sub această presiune. Rolul nostru de părinte ne poate acapara chiar într-o asemenea măsură, încât ne retragem complet din planul de cuplu. Atunci nu mai suntem femeie şi bărbat, ci „doar” mami şi tati.

Nevoia de ataşament este
r
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Copiii îşi doresc ca părinţii lor să fie de acord în linii mari. Dacă părinţii au din când în când păreri diferite sau mici dispute pe marginea chestiunilor de zi cu zi, copiii au capacitatea să treacă peste asta fără probleme. Dar, în general, părinţii ar trebui – din perspectiva copilului – să se împace bine. Ar trebui, cum se spune în limbajul de specialitate, să formeze o alianţă parentală bună. Iar pentru asta este nevoie să coopereze şi să se pună de acord.

Reuşita este favorizată de câteva premise de bază. Însă multe cupluri nu se gândesc la aceşti piloni de bază ai unei relaţii bune. Poate că nici nu e nevoie când eşti proaspăt îndrăgostit şi celălalt ţi se pare pur şi simplu minunat. Dar cel târziu odată cu primul copil comun apare şi o responsabilitate comună – şi atunci iese la iveală orice punct critic al relaţiei părinţilor. Am dori, acum, să numim doar câteva capcane tipice.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă
în propria noastră istorie ne creează
posibilitatea

să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Dacă identifici o situaţie conflictuală tipică în relaţia ta, ar fi important să te ocupi de acest aspect. Pentru că, dacă părinţii nu sunt capabili să coopereze bine, copilul are automat o problemă. Şi, chiar dacă tu reuşeşti, ca persoană individuală, să construieşti o relaţie excelentă cu copilul tău, problema rămâne. Căci copiii îşi iubesc ambii părinţi.

PROBLEME FRECVENTE

Conflictele tipice care au potenţialul de a crea dificultăţi în viaţa de părinte sunt următoarele:

Relaţia ta de cuplu este nefericită. Dar, ca să nu distrugi familia, ascunzi acest lucru. Ce poţi face? Ca prim pas, ar fi important să-ţi dai seama ce anume te face atât de nefericit. Al doilea pas ar fi să te ocupi mai mult de tine şi de nevoile tale. Pare dificil şi s-ar putea să ai nevoie realmente de sprijinul unui consilier. Dar merită să faci acest efort, deoarece, dacă ascunzi în continuare ce te apasă şi rămâi rezervat, îţi subminezi tot mai mult relaţia de cuplu şi toţi cei implicaţi vor deveni, astfel, mai slabi.

Tu şi partenerul tău aveţi concepţii total diferite despre educaţie. Diferenţa dintre sistemele de valori ale partenerilor de cuplu se manifestă adesea abia când vine pe lume primul copil. Atunci iese în evidenţă, spre exemplu, că

unul dintre parteneri pune mare preţ pe siguranţă şi ar dori, dacă s-ar putea, să controleze fiecare pas al copilului. Celălalt, în schimb, găseşte că autonomia este valoarea cea mai importantă în educaţie şi nu înţelege deloc grija continuă a celuilalt. Faptul că unul dintre parteneri nu e de încredere sau concepţiile radical diferite privitoare la bani şi la cheltuirea acestora pot fi, de asemenea, subiecte generatoare de mari conflicte. Ce poţi face? Într-o astfel de situaţie e important să te lămureşti, în primul rând, care sunt valorile pe care vrei să îţi construieşti viaţa şi ce doreşti să le transmiţi, în consecinţă, copiilor tăi.

Dacă tu şi partenerul tău/partenera ta vreţi să reflectaţi profund asupra valorilor pe care le consideraţi fundamentale pentru educaţie, vă recomandăm capitolul în ce credem? Valorile familiei, *pe care îl găsiţi începând cu pagina 133.*

Amândoi sunteţi permanent suprasolicitaţi. Mulţi parteneri de cuplu nu au idee câte sarcini sunt de rezolvat într-o zi – şi cum să le facă faţă. Amândoi robotesc tot timpul şi totuşi se ceartă mereu din cauza lucrurilor care nu merg sau nu au fost rezolvate. Ce poţi face? Aşază-te împreună cu partenerul tău şi notaţi toate sarcinile de familie şi de serviciu care vă vin în minte. Notaţi şi ce interese personale doriţi să materializaţi neapărat în viaţa voastră. Analizaţi împreună cum puteţi rezolva bine sarcinile importante, ce îndatoriri sunt mai puţin importante sau unde puteţi cere ajutor. Priviţi-vă familia în seara aceasta ca pe o mică întreprindere – cum ar arăta un management raţional al acesteia?

În relaţia voastră unul investeşte mai mult şi primeşte mai puţin decât celălalt. Poate ai sentimentul că porţi singur răspunderea pentru siguranţa voastră financiară, iar partenerul sau partenera ta se bazează pe asta. Sau poate tu eşti cel care susţine singur latura emoţională sau socială a vieţii voastre de familie. În orice caz, eşti iritat sau deja atât de frustrat, încât aveţi tot timpul dispute. Ce poţi face? Îţi recomandăm cartea lui Steffi Oricine poate avea o relaţie fericită. Aici găseşti instrucţiuni simple care te ajută să afli cum poţi remedia acest dezechilibru. Tot aici găseşti şi sugestii pentru rezolvarea următoarelor probleme tipice:

Nu vă trataţi de la egal la egal. Unul dintre voi pare mai important sau mai puternic. Nu se întâmplă deloc rar în cupluri ca după o vreme să se piardă egalitatea în drepturi. Mai ales la întemeierea unei familii se modifică distribuirea sarcinilor între cei doi parteneri. Şi, chiar dacă nu au dorit acest lucru, după un timp se modifică şi raportul de putere. Uneori cuvântul celui care aduce mai mulţi bani în casă atârnă deodată mai greu. Sau partenerul cu jobul mai prost plătit „nu mai are voie” să lucreze. Sau cel care se ocupă mai mult de copii nu-i mai recunoaşte celuilalt niciun fel de competenţă educaţională. Ce poţi face? Scopul tău ar trebui să fie să ajungi din nou la aceeaşi înălţime cu partenerul tău. Poţi face asta dacă evoluezi interior şi nu te mai simţi mic.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea

sunt
capacităţile de care avem nevoie în educarea
copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea
care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Deşi conflictele enumerate mai sus par dramatice, vrem să-ţi spunem limpede că adesea poţi găsi soluţii de îndată ce priveşti în faţă aceste probleme. Ceea ce ne stă în cale de multe ori este dorinţa noastră de a avea o familie fericită. Ne dorim atât de mult acest lucru, încât mai întâi respingem orice situaţie iritantă.

Creşterea copiilor este o sarcină herculeeană – asta trebuie să-ţi fie clar. Şi e foarte normal ca şi în relaţia de cuplu să ajungi la limită şi să doreşti să rearanjezi multe lucruri după ce deveniţi părinţi. Nevoia copiilor ca părinţii să se înţeleagă şi să se iubească îi pune în faţa unei probleme deosebit de dificile pe cei care nu se mai înţeleg în planul de cuplu şi se despart. Un cuplu se poate despărţi, dar rolul de părinte nu se sfârşeşte aici. Dimpotrivă: părinţii trebuie să găsească noi modalităţi de a fi împreună dacă vor să-şi îndeplinească aşa cum se cuvine rolul de tată, respectiv de mamă pentru copil sau copii. Pentru copii e benefic dacă, în ciuda despărţirii, părinţii continuă să se înţeleagă bine în planul parental şi dacă se pun de acord cel puţin în privinţa chestiunilor educaţionale importante. Dar pentru asta e

nevoie de o abordare foarte matură a conflictelor şi de capacitatea de a separa planul de cuplu şi planul parental atunci când apar probleme şi conflicte.

Nevoia de ataşament este
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Tocmai în cazul celor din urmă tindem să recurgem la „vechile” modele de dispută din copilăria noastră. Acest lucru este valabil atât pentru cuplurile separate, cât şi pentru cele care trăiesc împreună. Scoatem la iveală, din sertarele cele mai de jos, forme de comunicare nu tocmai frumoase, facem reproşuri, criticăm, cicălim, căutăm nod în papură, îl devalorizăm pe celălalt sau ne cufundăm într-o tăcere de gheaţă.

Copiii suportă cu greu conflictele încrâncenate şi din ce în ce mai grave dintre părinţi. Celor mici li se face teamă deoarece nu înţeleg tensiunile şi certurile. Copiii mai mari sunt mai capabili să spună ce vor. Părinţii aud: „lubiţi-vă din nou, vă rog!” sau „Nu vă mai certaţi!” Adolescenţii şi tinerii adulţi dau ochii peste cap când părinţii se ceartă şi oftează: „Iar începe!”

Te rugăm să nu înţelegi greşit remarcile noastre despre relaţia de cuplu. Suntem departe de a-i sfătui pe părinţi să rămână în relaţii nefericite „de dragul copiilor”. Vrem doar

să atragem atenţia asupra faptului că un copil îşi iubeşte ambii părinţi, indiferent dacă aceştia sunt despărţiţi sau trăiesc (încă) împreună. Şi îi face bine dacă părinţii reuşesc să fie în continuare prezenţi amândoi în viaţa lui şi dacă trag, cel puţin în chestiunile fundamentale ale educaţiei, în aceeaşi direcţie. În schimb, nu este câtuşi de puţin spre binele copilului să fie tras într-o parte sau alta. Sau dacă unul dintre părinţi dă mereu ochii peste cap când copilul povesteşte cum şi-a petrecut timpul cu celălalt părinte. Sau dacă părintele celălalt este vorbit de rău în faţa lui şi alte lucruri de felul acesta. Copiii îşi doresc să trăiască mereu în cuibul lor, apărut ca urmare a legăturii dintre mami şi tati.

Nevoia de ataşament este
r
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Mai există, desigur, multe alte aspecte ale relaţiei de cuplu care se amestecă în relaţia părinţi-copii. În această carte îţi arătăm mai ales cum te poţi organiza mai bine ca mamă sau tată – cum poţi prelua partea ta de responsabilitate în relaţia cu copilul, astfel încât acesta să se simtă conectat în siguranţă şi liber. Îţi vom pune multe întrebări şi te vom invita iar şi iar să reflectezi asupra ta. Dacă porneşti în această aventură, în această călătorie către interiorul tău, poate că te vei schimba pe alocuri. Şi, cine ştie, poate profită şi partenerul sau partenera ta de această evoluţie.

A FI PĂRINTE SINGUR ESTE O SARCINĂ URIAŞĂ

În capitolul precedent am arătat ce înseamnă o despărţire pentru copil, dar nu am insistat suficient asupra situaţiei părintelui singur. Aceasta este oricum, numai simplă, nu. Adesea, celălalt părinte nu este prezent sau nu este deloc de încredere. De multe ori sunt mari probleme în comunicarea sau cooperarea cu fostul partener sau fosta parteneră. Cei doi pot avea idei diferite în privinţa educaţiei. Când vine vorba despre cine cât de mult timp petrece cu copilul şi cine ce sarcini preia, luptele de putere sunt mai degrabă regula decât excepţia. La toate acestea se adaugă adesea grijile materiale şi nemulţumirea legată de situaţia familială.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate". Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea

care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Fireşte că lucrurile nu stau aşa în cazul tuturor părinţilor singuri. Unii dintre ei sunt cu siguranţă uşuraţi că trăiesc separaţi de partener sau parteneră.

Alţii au o situaţie financiară sigură, alţii reuşesc să construiască o relaţie de prietenie cu fostul partener/parteneră după despărţire.

Însă aproape toţi părinţii singuri au o relaţie foarte strânsă cu copiii lor. Mica familie este mai strâns apropiată în cuib. Pentru copil, părintele cu care locuieşte preponderent este principala figură de ataşament, cel mai important om şi, astfel, cea mai strălucitoare stea de pe cer. De aceea, pentru copil contează foarte mult ca mama sau tatăl să fie empatici şi echilibraţi. O prietenă a noastră, mamă singură, a formulat odată astfel: „Dispoziţia mea se revarsă întotdeauna asupra copiilor. Dacă mă trezesc dimineaţa binedispusă, se trezesc şi ei binedispuşi. – If mama ain't happy, nobody ain't happy". Pe umerii părintelui singur stă astfel o responsabilitate foarte mare pentru configurarea relaţiei.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate". Acestea

sunt
capacităţile de care avem nevoie în educarea
copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea
care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Mulţi părinţi singuri relatează că se simt obosiţi şi epuizaţi. Nici nu e de mirare. Poartă neîntrerupt povara faptului că trebuie să funcţioneze mereu, ziua şi noaptea, la serviciu sau în weekend. În programul lor nu sunt prevăzute momente de slăbiciune. Chiar şi când sunt bolnavi trebuie să aibă grijă de copilul lor. Un părinte singur este „omul bun la toate”. Să facă curăţenie, să meargă la şedinţa cu părinţii, să nu uite de programarea la pediatru – pe toate acestea părintele singur trebuie să le facă el sau ea însăşi.

Nu are timp să-şi tragă sufletul sau să se deconecteze pur şi simplu. În astfel de situaţii apăsătoare suntem mai vulnerabili la stres, recădem în „vechile” tipare şi le putem spune copiilor lucruri pe care apoi le regretăm.

Ines, mamă singură şi participantă la unul din seminarele noastre, ne-a povestit cum, într-un moment de stres, i-a spus fiicei ei, Luisa: „Acum mă doare capul din cauza ta”, deşi ar fi vrut să se abţină cu orice preţ de la astfel de observaţii. Ea însăşi suferise foarte mult în copilărie din

cauza sentimente-lor de vinovăţie induse prin remarci asemănătoare de mama ei bolnăvicioasă. În situaţii de stres suntem mai vulnerabili şi repetăm, ca şi când am trece pe pilot automat, vechi modele. Capcana tiparelor se închide mai repede. Pentru ca acest lucru să nu se întâmple, părinţii singuri trebuie să aibă multă grijă de ei înşişi.

Acum, dacă eşti mamă singură sau tată singur, cu siguranţă îţi spui: „Asta nu merge la mine. Ele n-au habar cât de încărcată e viaţa mea de zi cu zi”. Fireşte că nu e deloc simplu să-ţi faci timp pentru tine când ai atâtea pe cap. Alexandra Widmer, mamă singură şi autoare, atrage atenţia în cartea ei Stark und alleinerziehend[4] că e important să nu vrei să-ţi întorci pe dos toată viaţa deodată, ci să începi cu paşi mici. Pune-ţi întrebarea: „Ce aş mai putea face săptămâna asta pentru mine? Ce aş putea face foarte concret?” Stabileşte-ţi un scop atât de mic, încât să-l poţi atinge fără probleme. Poate să suni o prietenă cu care nu ai mai vorbit de mult? Ai putea găti mâncarea ta preferată, chiar dacă copiii fac mofturi? Sau te-ai putea trezi dimineaţa ceva mai devreme, ca să poţi răsfoi ziarul cinci minute în linişte? Acestea sunt doar câteva idei ca să vezi în ce direcţie ar putea merge un astfel de proiect de grijă pentru tine.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Viaţa de părinte singur are şi alte aspecte. De exemplu, copiii tăi suferă, foarte probabil, în urma despărţirii, iar tu trebuie să le fii alături în acest doliu după vremurile apuse. Poate că ai dispute cu fostul partener sau fosta parteneră în ce priveşte formele de contact sau întreţinerea. Am depăşi cadrul dacă am intra aici în mai multe detalii. Dar tocmai pentru că voi, tu şi copilul tău, însemnaţi atât de mult unul pentru celălalt, avem convingerea că, prin prezentarea din această carte, îţi poţi limpezi relaţia cu el.

Relaţia directă dintre tine şi copilul tău este baza unui parenting reuşit. De aceea, din acest punct încolo figurile centrale vor fi doi oameni: tu şi copilul tău. Toate capitolele care urmează sunt scrise astfel încât să te poţi raporta la tine ca mamă sau tată – dacă doreşti. Asta înseamnă că fiecare părinte în parte îşi vede mai întâi de chestiunile care îl privesc pe el. Dacă vei avea momente de „aha” sau îţi vei schimba comportamentul, aceste beneficii se vor reflecta în sistemul familial.

ATAŞAMENT ŞI AUTONOMIE: CUM SE AJUNGE LA ECHILIBRU

Ataşamentul şi autonomia ne influenţează întreaga viaţă. În fiecare relaţie – inclusiv în aceea dintre state – există fie cooperare (conectare, ataşament), fie dispute şi apărarea independenţei (autonomie). Dacă părinţii noştri au reuşit într-o oarecare măsură să ne împlinească nevoia de conectare, iar în acelaşi timp să ne stimuleze nevoia de autonomie şi independenţă, atunci am putut dobândi ambele capacităţi. În tabelul de mai jos se poate vedea despre ce este vorba în cazul fiecăreia dintre ele:

APTITUDINI DE ATAŞAMENT	APTITUDINI DE AUTONOMIE
Să vrei să fii pe placul altora	Să te simţi independent de celălalt
Să fii empatic, să percepi cum se simte celălalt	Să-ţi percepi propriile dorinţe şi nevoi
Să te deschizi/să asculţi	Să îţi stabileşti scopuri
Să te poţi adapta/să cooperezi	Să discuţi şi să argumentezi
Să poţi ceda	Să poţi purta dispute
Să poţi avea încredere	Să te poţi impune
Să poţi rămâne în momente dificile	

Oamenii care au un bun echilibru între aptitudinile de autonomie şi cele de ataşament, care, prin urmare, se pot adapta, dar ştiu şi să se impună, sunt capabili să aibă relaţii, să muncească şi să simtă plăcerea. Interesant este că aceste abilităţi constituie şi cei trei piloni ai sănătăţii psihice.

Putem formula astfel: întreaga noastră stare de bine şi sănătatea noastră sufletească au la bază un echilibru bun între nevoia noastră de ataşament şi cea de autonomie.

CÂND ECHILIBRUL E PERTURBAT

În cazul multor oameni, însă, acest echilibru nu există – balanţa se înclină fie în detrimentul ataşamentului, fie al autonomiei. Nu sunt puţini nici cei care oscilează între ataşament şi autonomie. Uneori sunt excesiv de adaptaţi, alteori prea izolaţi şi centraţi pe ei înşişi. Efectul în planul acţiunii este că aceşti oameni se străduiesc o perioadă să facă mereu pe placul altei persoane, reprimându-şi multe din nevoile proprii. Însă acestea nu pot fi negate la infinit şi atunci se retrag de lângă persoana respectivă pentru a-şi redobândi spaţiul liber personal pe care înainte l-au sacrificat de bunăvoie.

Indiferent dacă balanţa interioară este înclinată într-o parte sau dacă oscilează între autonomie şi conectare – ambele tipuri de dezechilibru afectează modul în care omul îşi configurează viaţa şi relaţiile, în special relaţiile cu copiii săi.

Mulţi oameni care tind să fie prea autonomi sunt, în inima lor, şi hiperadaptaţi. De fapt, şi ei cred, la fel ca adaptaţii, că ar trebui să îndeplinească aşteptările celui din faţa lor. Însă asta declanşează în ei îndărătnicia şi rezistenţa şi din acest motiv nu fac nicidecum ceea ce se aşteaptă de la ei. Şi astfel trec în tabăra rebelilor. Decizia de a trece pe partea autonomiei sau de cea a adaptării este luată în mod inconştient, adesea la vârsta copilăriei şi a adolescenţei. Copiii mai mari şi adolescenţii pot alege între a se adapta aşteptărilor părinţilor sau a se răzvrăti împotriva acestora.

Răzvrătirea împotriva aşteptărilor părinteşti constituie, mai ales la pubertate, o desprindere sănătoasă de casa părintească. Unii oameni rămân însă şi ca adulţi captivi în această atitudine „anti”. Nu spun cu inima uşoară nici „nu”, nici „da”. Când spun „da”, se trezeşte în ei sentimentul pe care îl aveau în copilărie când se pliau în faţa aşteptărilor adulţilor, iar când spun „nu”, îi cuprinde un sentiment de vinovăţie. De aici rezultă

destul de frecvent aşa-numita atitudine „mda” (da şi nu, nu şi da). În ultimă instanţă, asta înseamnă că nu au o poziţie clară şi se eschivează să ia decizii.

DOUĂ TIPURI

Oamenii a căror balanţă interioară s-a dezechilibrat în favoarea ataşamentului sunt adesea uşor naivi, dornici de armonie, hiperadaptaţi, nu se pot impune, iar agresivitatea lor este inhibată. Trăiesc într-o teamă cronică şi difuză că vor face o impresie nefavorabilă şi că vor fi respinşi. Se simt în siguranţă cu o persoană de ataşament. Pentru ei, conectarea înseamnă securitate. De aceea se străduiesc permanent să îndeplinească aşteptările altora cât mai bine.

Oamenii a căror balanţă interioară s-a dezechilibrat în favoarea autonomiei sunt suspicioşi, prea puţin dispuşi la compromisuri, orientaţi spre scopuri bine determinate, au puterea să se impună şi au nevoie de mult spaţiu personal liber. Pentru ei, securitatea înseamnă să nu aibă încredere şi să facă totul singuri. De aceea nu lasă pe nimeni să se apropie cu adevărat şi păstrează mereu o distanţă critică.

PĂRINŢI ADAPTAŢI, PĂRINŢI AUTONOMI

De dragul unei exprimări mai simple, îi vom numi adaptaţi pe cei a căror balanţă interioară s-a dezechilibrat în favoarea ataşamentului. Pe cei a căror balanţă interioară s-a dezechilibrat în favoarea autonomiei îi numim autonomi. Cei doi termeni nu exprimă în niciun caz o valorizare, ci doar simplifică formularea în scris.

Mai întâi, să vedem încă o dată cum ne este marcată viziunea asupra realităţii de experienţele noastre timpurii. Dacă reciteşti lista aptitudinilor de ataşament şi de autonomie de la pagina 41, poate vei observa cu uimire: „Sunt exact aptitudinile pe care am vrea să le avem în relaţia cu copiii noştri”. Pe de o parte, dorim să ne iubim fiii şi fiicele, să ne punem în pielea lor şi să intrăm în rezonanţă cu ei. Pe de altă parte, vrem să ne şi impunem ca mame şi taţi, să ne satisfacem şi nevoile proprii şi să îi percepem pe copii ca pe nişte persoane de sine stătătoare. Şi ai dreptate. Dacă putem

menţine acest echilibru în familia noastră, vom avea o bază bună pentru o convieţuire confortabilă în care toţi pot evolua.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

VIZIUNEA MEA ASUPRA LUMII ŞI INFLUENŢA ACESTEIA ASUPRA STILULUI MEU EDUCAŢIONAL

Dacă ne-am propus, ca părinţi, scopul de a ne educa copiii astfel încât să le oferim protecţia şi ataşamentul, dar şi libertatea şi autonomia de care au nevoie, ar trebui mai întâi să aruncăm o privire asupra căminului nostru părintesc şi a perioadei în care am fost copii. Astfel vom găsi indicii valoroase despre măsura în care am plecat de acasă cu un echilibru bun între ataşament şi autonomie. Ca adulţi, avem adesea sentimentul că modul în care ne trăim relaţiile ţine pur şi simplu de caracterul nostru. Unul este extrem de grijuliu, celălalt are nevoie de distanţă. Unul se poate implica în relaţii cu alţi oameni, celălalt nu. Dar trecem cu vederea că felul în care ne configurăm relaţiile şi percepem cei doi poli, ataşamentul şi autonomia, are mai puţin de-a face cu caracterul nostru şi mult mai mult cu amprentele timpurii lăsate de părinţii noştri. Acestea sunt baza a ceea ce simţim, gândim şi facem în relaţii. Şi tocmai în contact cu fiicele şi fiii noştri şi în rolul nostru de tată sau mamă ies în prim-plan aceste vechi modele.

Capacitatea noastră fundamentală de a ne conecta şi de a ne impune depinde foarte mult de măsura în care părinţii au reuşit să ne împlinească dorinţa de ataşament şi de autonomie. Dacă, spre exemplu, ambii părinţi ne-au dăruit multă iubire şi atenţie, atunci în mod normal ne e uşor să dăruim această iubire mai departe fiicelor şi fiilor noştri. Dacă, în schimb, am avut părinţi – sau doar un părinte – care nu ne-au dat sentimentul că suntem iubiţi necondiţionat, atunci s-ar putea să fie dificil pentru noi să ne acceptăm copilul aşa cum este. Sau s-ar putea, cu cele mai bune intenţii şi

din dorinţa de a ne delimita de părinţii noştri, să ne sufocăm copilul cu dragostea noastră.

Ne putem imagina influenţa copilăriei noastre ca pe nişte ochelari. Când suntem copii, învăţăm prin interacţiunea cu părinţii noştri cum ne putem mişca între cei doi poli – ataşamentul şi autonomia. Dacă părinţii ne pot iubi necondiţionat, dacă ne pot oferi în acelaşi timp grijă şi libertate, atunci învăţăm că suntem perfect în ordine aşa cum suntem. Că putem iubi oamenii fără să fie nevoie să le fim mereu pe plac. Că putem face ceea ce dorim fără să fim pedepsiţi pentru asta.

Ni se pun pe nas, ca să spunem aşa, nişte ochelari prin care vedem lumea. Iar aceşti ochelari îi păstrăm şi ca adulţi. Din acest motiv, chiar şi la maturitate, realitatea noastră subiectivă este marcată de experienţele din copilărie. Prin aceşti ochelari ne percepem şi copiii – şi reacţionăm în consecinţă. De aceea este atât de important să identificăm aceşti ochelari, pentru că numai astfel ne vom putea schimba în mod conştient perspectiva asupra copiilor şi a comportamentului nostru.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelorfamiliale nefericite.

Elisabeth, spre exemplu, nu s-a simţit înţeleasă de părinţi în copilărie. Aceştia i-au transmis adesea că ceea ce simte sau gândeşte este greşit. Din acest motiv a căpătat o încredere slabă în capacităţile ei. Aceştia sunt ochelarii prin care percepe realitatea: trăieşte continuu cu teama că va eşua şi va fi respinsă. Acum are, la rândul ei, un copil. Un important impuls pe care îl simte automat ca mamă este acela că trebuie să-l protejeze de teama de eşec. Nu vede că temerile ei sunt problema ei personală, cu rădăcini în educaţia ei, ci crede că această teamă de eşec este un pericol real de care trebuie să te fereşti. Încredinţată că astfel îi face copilului un bine, Elisabeth îl stimulează din toate puterile. Îşi doreşte neapărat ca fiul ei să-şi exploateze potenţialul la sport, în viaţa socială şi la şcoală, să aibă cele mai bune realizări posibile şi să nu fie niciodată nevoit să se teamă de eşec. Însă copilul se simte copleşit de aşteptările mamei privitoare la realizările sale şi, în final, dezvoltă aceeaşi teamă de eşec ca ea. Aşadar, Elisabeth a obţinut exact opusul intenţiilor ei bune.

Ataşamentul şi autonomia sunt principalele categorii care ne colorează ochelarii. Sunt categorii existenţiale. Dacă, spre exemplu, purtăm în noi o dorinţă neîmplinită de ataşament, se poate să ne legăm copiii noştri prea strâns de noi. În acest caz s-ar putea să percepem prea puţin dorinţa lor de autonomie şi de independenţă. Dacă avem, în schimb, o dorinţă supradimensionată de libertate şi ne situăm, în urma experienţelor din propria noastră copilărie, mai degrabă pe partea autonomă, s-ar putea să ne simţim încorsetaţi de dorinţa de ataşament şi grijă manifestată de copiii noştri. În acest caz, s-ar putea să percepem prea puţin dorinţa lor de grijă, îngrijire şi înţelegere.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate". Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Câtă vreme privim lumea prin „ochelarii din copilărie”, percepţia noastră va fi până la urmă mereu distorsionată. Distorsionare înseamnă să nu percepem anumite detalii, să deconectăm o parte a realităţii, să ignorăm informaţii sau să le interpretăm astfel încât să se potrivească ochelarilor noştri.

I

Vom arăta prin două exemple – Hanna şi Jonas, Karina şi Tom – care pot fi efectele acestor distorsionări.

Părinţii Hanna şi Jonas poartă, fiecare în parte, ochelari care „măresc” foarte mult tema apropierii şi a ataşamentului – deoarece amândoi au experimentat permanent în copilărie o oarecare lipsă de ataşament. Din acest motiv îl privesc pe fiul lor Eric prin „ochelarii de apropiere”. Amândoi sunt părinţi devotaţi. Fiul lor a fost un copil dorit. Eric este primul copil al Hannei; Jonas, în schimb, are deja doi copii mari dintr-o primă căsătorie. Hanna şi-a dorit dintotdeauna copii şi consideră un mare noroc faptul că l-a cunoscut pe Jonas şi că acum a fost binecuvântată şi cu Eric. În copilărie Hanna s-a simţit mereu cam singură. Tatăl ei avea un magazin de bricolaj într-o mică localitate din nordul Germaniei, iar mama îl ajuta acolo. Deşi fizic erau mereu în preajmă, locuinţa aflându-se deasupra magazinului, nimeni nu avea vreodată cu adevărat timp pentru ea. Hanna se juca de multe ori cu păpuşile în magazinul de jos şi uneori, foarte rar, mama se juca cu ea. Hanna încă îşi aminteşte clinchetul clopoţelului de la uşa micii prăvălii. Mama sărea de fiecare dată în picioare şi alerga la tejghea, iar jocul se întrerupea brusc. Pe scurt: nevoia de apropiere a Hannei nu a fost satisfăcută suficient de părinţi. Jonas, în schimb, este mai degrabă tipul care pune mult preţ pe libertatea sa, căruia nu-i plac legăturile prea strânse. Pentru copiii săi mai mari a fost, din acest motiv, un tată mai degrabă distant. Acum priveşte cu ochi critici delimitarea sa exagerată de copii. Prin fiul său Eric i s-a mai dat o şansă. Cu acest micuţ vrea să facă

totul mai bine, să fie un tată disponibil şi devotat.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelorfamiliale nefericite.

Am putea crede că totul este cum trebuie. Însă, dacă privim mai cu atenţie, observăm că, având părinţii mereu atât de aproape, dezvoltarea copilului are de suferit în privinţa autonomiei. Deşi are deja trei ani, copilul este încă hrănit cu terci. Motivul: dacă mănâncă o bucată de măr sau de morcov, pe care ar trebui să o mestece, adesea se îneacă. Numeroasele controale medicale au arătat însă că nu există cauze organice pentru aceste tulburări de deglutiţie, care apar exclusiv când trebuie să mănânce hrană solidă. Hanna e sigură că trebuie să existe un motiv organic pentru faptul că băiatul ei nu poate mânca nimic solid. Jonas acceptă părerea ei, deoarece nu doreşte o dispută. Eric nu a mâncat încă niciodată hrană solidă, iar Hanna se întreabă dacă nu ar fi mai bine să nu-l dea la grădiniţă, deoarece educatoarele i-au dat deja de înţeles că nu sunt dispuse să îl hrănească pe Eric.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelorfamiliale nefericite.

Băieţelul este menţinut în starea de copil mic deoarece părinţii, sub influenţa propriilor biografii, pun un accent disproporţionat pe polul ataşamentului în rolul lor de părinţi. De fapt, amândoi îşi dau seama de asta, însă, în loc să reflecteze mai profund, vorbesc uneori despre ei numindu-se „mica noastră familie” – şi îşi evaluează stilul ca particularitate individuală. Din perspectiva unui psiholog de copii, lucrurile arată însă diferit: prin atitudinea lor, Hanna şi Jonas se izolează de lumea exterioară

şi îşi trăiesc la cote maxime nevoia de apropiere – însă pe socoteala lui Eric, care, la trei ani, încă nu ştie să mănânce singur o bucată de pâine şi ale cărui tendinţe de autonomie sunt ignorate.
Următorul nostru exemplu arată cum părinţii care au o tendinţă de autonomie accentuată cer adesea prea mult de la copiii lor. E posibil ca acest exemplu să fie mai des întâlnit, dar tocmai de aceea nu este mai puţin important. Este vorba despre Karina şi Tom, doi părinţi mai degrabă autonomi. Locuiesc împreună în Berlin şi au doi copii (de doi şi patru ani). Tom are un job de cameraman, iar Karina, freelancer, oferă online consultanţă în marketing. La fel ca mulţi alţi părinţi, ei încearcă să împace cariera şi copiii. Cum Tom lipseşte de acasă chiar şi o săptămână întreagă, din cauza jobului de cameraman, Karina trebuie să preia adesea şi sarcinile lui. O situaţie dificilă, pe care o rezolvă prin aranjarea celor mai felurite variante de supraveghere pentru copiii ei. În afară de grădiniţă, are patru babysittere, iar din când în când o ajută şi vecina. De cele mai multe ori Karina îşi vede copiii doar puţin dimineaţa şi seara, când reuşeşte să ajungă doar după ce bona i-a pregătit deja de culcare. Dacă e singură cu copiii la sfârşit de săptămână, Karina preferă să se întâlnească cu prieteni şi alte familii. După părerea ei, pentru copii e mai bine să-şi petreacă timpul cu alţi copii. Karina nu observă că le cere prea mult copiilor ei, care trebuie să se adapteze tot timpul la alt adult. Nu au niciodată sentimentul că unul dintre părinţi îşi face cu adevărat timp pentru ei. Le lipseşte portul în care să se simtă acasă. Karina nu percepe acest lucru, pentru că în copilărie s-a simţit sufocată de mama ei, care voia să ştie tot, literalmente tot, şi să aranjeze totul pentru ea. Nu o lăsa să respire, de aceea a şi plecat la Berlin când a împlinit optsprezece ani. În sfârşit, aerul libertăţii!

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate". Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Din cauza „ochelarilor de autonomie” Karina nu simte deloc ce le trebuie cu adevărat copiilor ei. Astfel, fetiţele sunt copleşite adesea cu declaraţii de iubire de genul: „Voi sunteţi cel mai grozav lucru din viaţa mea” – fiindcă amândouă au fost realmente copii doriţi. În schimb, aşteaptă ca fetiţele să

se supună concepţiei ei de viaţă. Nu demult le-a lăsat peste noapte la noua bonă, o femeie pe care o văzuse o singură dată. Şi, cu toate că fetiţele au plâns la despărţire, le-a spus doar scurt şi foarte convinsă: „Hai, că reuşiţi voi!” Şi a plecat. Astfel, ataşamentul copiilor ei este marcat de nesiguranţă. Pe de o parte, fetiţele se simt iubite, fiindcă asta li se spune mereu, până la urmă. Pe de altă parte, nu sunt foarte sigure de afecţiunea mamei lor, fiindcă, dacă aceasta ar exista, probabil că mama ar avea mai mult timp pentru ele. În timp ce fiica mai mică plânge adesea şi se „lipeşte” de Karina, cea mare a învăţat deja să-şi ascundă sentimentele şi să fie curajoasă. Speranţa ei inconştientă este ca mama să-i acorde mai multă atenţie dacă nu îşi manifestă atât de clar sentimentul de abandon.

SĂ EDUCI FĂRĂ A EDUCA

După cum ai remarcat deja, educaţia făcută cu dragoste ne cere să avem curajul de a ne înfrunta propria istorie şi tiparele din copilărie – deoarece, ca educatori, recurgem mereu, conştient sau inconştient, la modul în care am fost educaţi noi înşine. Deja psihanalistul C.G. Jung observa că ar trebui să examinăm cu atenţie ceea ce dorim să schimbăm la copiii noştri, pentru a vedea dacă nu cumva este „ceva ce ar fi mai bine să schimbăm la noi înşine”.[5]

Deci, ca prim pas, trebuie să identificăm mai întâi „ochelarii copilăriei”. Pentru asta trebuie să reflectăm la ce facem, ce simţim şi ce gândim când suntem în contact cu copiii noştri. Să reflectez înseamnă să mă observ pe mine însumi, iar asta mă ajută să-mi ascut privirea pe care o îndrept asupra mea şi să măresc unghiul din care mă văd. Adoptăm perspectiva păsărilor şi ne privim pe noi înşine de sus. De acolo ne putem întreba: „Ce fac eu aici, de fapt?” Când facem asta, contează foarte mult să fim într-o oarecare stare de relaxare.

Aşadar, să reflectăm înseamnă mai degrabă să ne observăm pe cât posibil fără a face judecăţi de valoare. Dacă reuşim, ne alegem cu un avantaj decisiv: în momentul observării suntem eliberaţi de emoţii până la un punct. Reflecţia ne permite să ne privim astfel relaţia părinte-copil. Atunci ne putem întreba şi de ce facem un anumit lucru aşa şi nu altfel. Şi ne putem gândi în linişte dacă vrem ca totul să decurgă mai departe ca şi până acum sau dacă, pe viitor, dorim să ne configurăm relaţia altfel. Astfel, reflecţia devine punctul de pornire al schimbării şi al transformării.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă

în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

În schimb, dacă ne aflăm în toiul unei situaţii încărcate emoţional, suntem răscoliţi, furioşi sau trişti, cu greu putem analiza care sunt adevăratele motive ale comportamentului nostru. Din acest motiv, reflecţia reuşeşte adesea doar retrospectiv, după cum ne arată exemplul care urmează. Cine doreşte să schimbe ceva în bine în relaţia părinte-copil ar trebui să-şi facă mai des timp să reflecteze – şi să nu aştepte să găsească pe loc soluţii noi atunci când se află într-o situaţie dificilă. Iată exemplul:

Markus s-a ridicat de la cină pentru a se spăla pe mâini. Borcanul de castraveţi dăduse pe dinafară şi voia să scape de oţetul lipicios înainte de a continua să mănânce. Când revine la masă, vede că Paul, în vârstă de trei ani, a sfredelit cu degetul trei găuri în unt. Tocmai se pregăteşte să producă a patra gaură cu arătătorul. Markus ia foc: „Nu ne jucăm cu mâncarea. Lasă asta!” se aude urlând şi e cât pe ce să-şi lovească tare peste degete fiul mult-iubit. Chiar înainte de a face asta, tatăl se opreşte şocat şi se întreabă: „Ce fac eu aici?” În plus, copilul îl priveşte complet înspăimântat. Este limpede că nu e conştient de nicio vină. Markus se aşază şi se simte complet epuizat după această criză. Simte că tocmai el a scăpat ceva de sub control. Îndepărtează untiera şi îşi continuă cina.

Markus cade pe gânduri: de ce l-a înfuriat atât de tare mozolirea untului? E dezgustător, într- adevăr, dar nu e neapărat o dramă. De ce îl scoate din fire? Abia mai târziu, când îi povesteşte soţiei sale incidentul, îşi dă seama că acesta a avut loc pe fondul propriei sale istorii. În copilăria lui Markus, mama sa a pus mult preţ pe ordine şi curăţenie. Îi ştergea degetele tot timpul. Şi astăzi urăşte senzaţia de a avea ceva lipit de degete, de aceea se spălase imediat pe mâini. Acum, privind în urmă, toată situaţia aproape că îi provoacă râsul. E adevărat că igiena e o marotă a lui. Dar trebuie să i-o transmită neapărat şi fiului său? Nu. Se gândeşte, împreună cu soţia lui, cum ar dori să abordeze o astfel de situaţie în viitor. Fiindcă va urma, cu siguranţă, o nouă „mozoleală”.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea

să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelorfamiliale nefericite.

Prin urmare, în acest caz introspecţia înseamnă să te întrebi: ce îmi spune această situaţie despre mine însumi şi despre „ochelarii copilăriei mele”? Cum am crescut eu? Cum au reacţionat părinţii mei în situaţii asemănătoare? Ce am învăţat despre modul de funcţionare al educaţiei? Cu ce sentimente am de-a face aici? Şi de ce? Abia apoi te poţi decide, ca la curăţenia de primăvară: ce aş vrea să păstrez din toate astea? Ce aş vrea să adopt sub altă formă? Şi ce aş vrea să arunc peste bord?

Poate ţi se pare că toate acestea sună cam simplist. Sigur că întotdeauna e mai uşor să spui decât să faci când e vorba să schimbi ceva în atitudinea ta. Dar la începutul oricărei schimbări stă introspecţia – acesta este primul pas important pe care îl faci.

Pe parcursul acestei cărţi vei găsi multe alte ocazii de a reflecta asupra ta, asupra istoriei tale şi asupra copiilor tăi. Aceste puncte în care ne oprim ca să reflectăm sunt marcate ca insule de reflecţie. Fiecare insulă de reflecţie conţine întrebări la care poţi căuta răspuns. Aceste întrebări funcţionează ca o căutare pe computer. Îţi pui întrebarea şi, în funcţie de câte imagini, amintiri şi gânduri sunt salvate pe „hard”, adică în creierul tău, găseşti răspunsuri şi idei legate de întrebările tale. Căutarea începe chiar în capitolul care urmează. Te poţi întreba: „Cum a fost la mine acasă?”

CUM A FOST LA MINE ACASĂ?

Dacă vrem să ştim cum stăm în privinţa ataşamentului şi a autonomiei, nu putem să nu ne gândim la copilăria noastră. Pentru unii oameni e simplu. Le place să reflecteze asupra influenţei pe care au avut-o părinţii asupra personalităţii lor. Pentru alţii, în schimb, e dificil, din diverse motive. Unii se tem de amintiri dureroase. Ar prefera să reprime tot ce a fost cândva şi să nu mai simtă nimic. Este o dorinţă de înţeles, cine vrea să se confrunte cu întâmplări dureroase şi cu sentimente apăsătoare? Mulţi le sunt profund loiali părinţilor, iar o gândire critică la adresa acestora li se pare a fi o trădare. Simt că le datorează recunoştinţă. Alţii, la rândul lor, au convingerea profundă că tiparele din copilărie nu au un rol atât de important şi se întreabă aproape iritaţi: de ce să fie acum părinţii mei vinovaţi pentru tot?

Copiii trebuie să-şi idealizeze părinţii, pentru că depind întru totul de ei.

Se întâmplă adesea şi să rămânem blocaţi în idealizarea părinţi noştri. Orice copil îşi idealizează părinţii, deoarece aceştia, priviţi prin ochii lui, sunt mari, iar el este mic.

Dacă părinţii nu sunt afectuoşi cu el, copilul mic gândeşte şi simte în consecinţă: eu nu sunt cum trebuie, iar părinţii mei au dreptate să mă pedepsească. Nu gândeşte: ăştia doi au o tulburare de ataşament şi ar trebui să meargă la psihoterapie! Şi face asta din două motive:

Pe de o parte, copiii mici nu au capacitatea intelectuală de a face o evaluare morală independentă a părinţilor lor.

Pe de altă parte, copiii trebuie să-şi perceapă părinţii ca fiind buni şi adecvaţi, deoarece constatarea că propriul tată sau propria mamă sunt incapabili sau chiar periculoşi le-ar provoca sentimente profunde de abandon şi de teamă – iar asta ar fi oricând mai rău decât să îi suporte pe părinţii incompetenţi.

Idealizându-i, copiii îşi protejează într-un fel părinţii – şi, prin asta, şi pe ei înşişi. Această idealizare este păstrată adesea până la vârsta adultă. Asta înseamnă că şi adultul este convins că propria-i copilărie a fost minunată, chiar dacă poate nu a fost deloc aşa. Vedem adesea, ca psihoterapeute, clienţi sau chiar participanţi la seminare care îşi dau seama deodată că nu au avut deloc o copilărie atât de roz cum crezuseră până atunci. În primul moment e dureros, desigur. Dar această durere conduce, în final, spre o libertate mai mare.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să intrerupem definitiv transmiterea modelelorfamiliale nefericite.

Clienţii înţeleg deodată, spre exemplu, de ce li se clatină atât de uşor siguranţa de sine când cineva îi critică sau de ce dreptatea este o valoare sfântă pentru ei. „Eu nu sunt importantă – asta am învăţat în copilăria mea”, a constatat o participantă la sfârşitul unui seminar. Abia acum, când priveşte din acest unghi nou, îşi explică de ce se simte adesea atât de extenuată. Fiind cea mai mare dintre cei patru copii, trebuia să-şi ajute mama să-i îngrijească pe fraţii ei mai mici. Mama ei aştepta ca ea să facă asta şi nu a întrebat-o niciodată ce sentimente îi trezeşte această sarcină. Era considerat un lucru de la sine înţeles. Acum, cu familia ei, trăieşte cum a învăţat: mai întâi vin copiii, apoi gospodăria, apoi soţul ei, iar pentru nevoile ei proprii nu mai e loc. Nu e de mirare că uneori se simte la capătul puterilor.

Ar trebui să fi devenit limpede până acum că este extrem de important să cunoaştem influenţa casei părinteşti asupra evoluţiei noastre pentru a afla dedesubturile perspectivei personale asupra realităţii (cuvânt-cheie: „ochelarii copilăriei”). Multe probleme rezultă dintr-o percepere distorsionată a realităţii, respectiv din refularea realităţii din zona conştientului.

Dacă Sabine, spre exemplu, care ar vrea să îl drăgălească fără întrerupere pe fiul ei Leon şi să-l acopere cu pupici, ar admite faţă de sine că din cauza părinţilor a căpătat un deficit de apropiere şi că încearcă să îndrepte lucrurile prin copilul ei, ar ajunge să se întrebe dacă, prin comportamentul ei, răspunde într-adevăr nevoilor lui Leon sau, mai degrabă, nevoilor ei. Şi-ar da seama că îşi suprasolicită fiul cu dorinţa ei de apropiere – şi că adesea el nu prea e dornic săi primească îmbrăţişările. Apoi ar putea lua noua decizie de a vedea realmente copilul, semnalele acestuia şi dezvoltarea lui şi de a reacţiona la ele, în loc să-l copleşească cu dorinţa ei de apropiere. Ar putea decide ca pe viitor să nu-şi mai transfere asupra fiului ei dorinţa de apropiere în doi şi să relaxeze relaţia lor, deja aproape simbiotică. Asta înseamnă că ar putea admite mai uşor că ea şi fiul ei sunt fiinţe separate, care nu au mereu aceleaşi dorinţe. Dacă această condiţie ar fi îndeplinită, ar putea percepe mai bine semnalele lui Leon legate de linişte şi distanţă.

Putem prelua conştient în convieţuirea cu copiii noştri tiparele favorabile lăsate de părinţi. Putem privi însă mai atent tiparele problematice ale copilăriei şi le putem elimina într-un fel. Asta înseamnă să nu le preluăm fără reflecţie şi nici să nu le supracompensăm făcând exact opusul a ceea ce au făcut părinţii noştri şi ajungând astfel la altă extremă. Cel mai bine este să câştigăm o distanţă interioară sănătoasă faţă de tiparele noastre şi să le putem pune, în mod conştient, deoparte. Astfel nu le transmitem mai departe copiilor noştri. Iar asta înseamnă o mare libertate. Pentru că astfel putem fi părinţi care îşi cresc copiii pentru a fi oameni puternici, capabili de ataşament şi cu încredere în ei înşişi – chiar dacă noi am avut o copilărie mai degrabă problematică, pe care o considerăm până azi un obstacol. Prin introspecţie putem întrerupe transmiterea multor probleme de la o

generaţie la alta.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

SĂ PRIVIM ÎN URMĂ

Dacă vrem să ne analizăm tiparele din copilărie, ca un prim pas ar trebui să conştientizăm în ce atmosferă am crescut. Cum au abordat părinţii nevoia mea de autonomie/ataşament? Le-au putut îndeplini pe amândouă – atât nevoia mea de apropiere, cât şi nevoia mea de a sta pe propriile picioare?
Exerciţiul care urmează te invită să descoperi tiparele din copilăria ta. Îţi creezi o hartă a experienţelor legate de ataşament şi capeţi în felul acesta o privire de ansamblu asupra tiparelor tale. Poate vei avea nevoie de ceva curaj să mai cobori o dată atât de adânc în copilăria ta, însă conştientizarea hărţii interioare a ataşamentului este primul pas pe calea spre schimbare. Putem schimba un lucru numai după ce devenim conştienţi de el. Iar în cazul acesta e vorba despre o schimbare extrem de importantă nu doar pentru tine, ci şi pentru copiii tăi.

Dacă vrei, îţi poţi nota gândurile şi amintirile care îţi vin în minte pe parcursul confruntării cu copilăria ta. Poate doreşti chiar să-ţi iei un caiet nou şi frumos legat pentru notiţele tale. Ai putea să-l foloseşti apoi pentru următorul exerciţiu de reflecţie, precum şi pentru toate celelalte care vor urma.

INSULĂ DE REFLECŢIE: EXPLORAREA EXPERIENŢELOR DIN PROPRIA COPILĂRIE la-ţi circa 20 de minute pentru acest exerciţiu. Citeşte pe rând întrebările. Las-o pe fiecare să-şi facă efectul asupra ta şi răspunsurile vor veni intuitiv. E posibil ca în faţa ochiului tău interior să se

ivească imagini, iar urechea interioară să perceapă cuvinte, propoziţii şi sunete. Dacă vrei, îţi poţi nota gândurile legate de acestea. Dar, pentru început, contează doar să mai faci un drum interior către copilăria ta. Poate faci mai întâi exerciţiul şi apoi găseşti un pic de timp pentru a-ţi nota trăirile. Ce trebuie neapărat să ştii: nu contează dacă amintirile tale sunt „corecte”, adică obiectiv verificabile. Este vorba mai degrabă de o explorare a felului în care ţi-ai perceput copilăria. Este vorba despre tine. Este vorba despre realitatea ta subiectivă.

Găseşte urma amintirilor tale!

Aminteşte-ţi de casa părintească şi încearcă să recreezi atmosfera de atunci.

Unde ai crescut când erai mic (până la vârsta de şase ani)?

Cum era locuinţa/casa voastră?

I

Ce camere aveaţi? Îţi mai poţi aminti ce mobilă aveaţi?

Aţi trăit mereu în acelaşi loc? Sau v-aţi mutat des?

Mai ştii cum mirosea când intrai pe uşă?

Cine făcea parte din familia ta? Cine era adesea prezent?

Dacă îţi face plăcere, poţi închide ochii când cauţi răspunsurile la aceste întrebări. Dacă nu vrei să închizi ochii, încearcă să priveşti relaxat înainte. Astfel îţi poţi îndrepta atenţia către interior.

Cât de bine ţi-au îndeplinit mama şi tatăl tău dorinţele de

ataşament?

Acum caută în tine răspunsul la întrebarea despre cât de mult te-ai simţit ocrotit, îngrijit şi iubit de părinţii tăi.

Te-ai simţit în siguranţă şi la adăpost?

Iubirea părinţilor tăi era condiţionată – sau erai iubit pur şi simplu pentru ceea ce erai? Dacă nu ai spontan niciun sentiment legat de asta, îţi poţi imagina câteva situaţii tipice pe care le-ai trăit cu părinţii tăi – atunci vei putea simţi bine cum te-au tratat şi cum ai perceput tu lucrurile.

Ce sentimente se ivesc în tine când te gândeşti la toate astea – mai degrabă calde sau mai degrabă dureroase?

Existau diferenţe între părinţi – te-ai simţit iubit mai mult de un părinte decât de celălalt?

Poate ai reuşit să-ţi faci, măcar aproximativ, o idee despre cum ţi-au împlinit părinţii nevoia de ataşament. Înainte să treci la următorul set de întrebări, respiră o dată profund. Acum va fi vorba de nevoia ta de autonomie şi de autodeterminare.

Cât de bine ţi-au sprijinit mama ta şi tatăl tău independenţa

Simte acum, în interiorul tău, cum ţi-au susţinut părinţii dezvoltarea ta autonomă.

Părinţii tăi au avut încredere că eşti în stare de ceva? Te-au îndrumat spre independenţă (de exemplu, te-au învăţat să îţi legi şireturile sau să faci cartofi prăjiţi...)?

Te-au încurajat să faci singur anumite lucruri (de exemplu, să mergi la

şcoală, să faci cumpărături, să rămâi peste noapte la un prieten/o prietenă...)?

Sau, mai degrabă, ai fost cocoloşit şi părinţii au luat prea multe de pe umerii tăi?

Ţi s-a permis să te desprinzi de părinţi fără mustrări de conştiinţă (de exemplu, să ai altă părere sau să îţi cauţi o locuinţă proprie)?

Ce fel de model au fost pentru tine în privinţa independenţei?

Dacă vrei, acum îţi poţi lua notiţe. Dar cu adevărat importante sunt sentimentele care s-au trezit la derularea amintirilor. Acestea îţi arată cum au răspuns părinţii tăi nevoilor tale de ataşament şi autonomie.

Amintirea experienţelor din copilărie te-a ajutat, poate, să simţi cum arată balanţa între ataşament şi autonomie. Să simţi dacă se află în echilibru sau mai degrabă în dezechilibru, înclinată fie în favoarea ataşamentului, fie în favoarea autonomiei.

DORINŢA DE ATAŞAMENT – PĂRINŢII ADAPTAŢI

Poate nu te-ai simţit suficient de iubit şi de acceptat şi de aceea tânjeşti şi azi după ataşament şi afecţiune. Poate de aceea încerci să faci totul cât se poate de bine, de preferinţă perfect? S-ar putea, aşadar, deoarece tânjeşti atât de mult după recunoaştere şi atenţie, să fii supraadaptat şi să-ţi fi exersat prea puţin capacităţile autonome, cum ar fi puterea de a te impune şi orientarea spre un scop. Dorinţa de recunoaştere are efect şi asupra relaţiei cu copiii tăi.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate". Acestea sunt

capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

E posibil să-ţi fie greu să te poziţionezi şi să insişti asupra respectării regulilor. Poate încerci şi să-ţi satisfaci, prin intermediul copiilor tăi, propria nevoie de apropiere – fără ca acest lucru să fie greşit în sine –, dar urmarea poate fi uneori că îi cocoloşeşti mai mult decât le face plăcere de fapt.

Pentru tine, primii doi ani din viaţa copilului tău sunt probabil cei mai frumoşi şi cei mai simpli, deoarece micuţii au nevoie de atât de multă dragoste şi atenţie. Însă mai târziu, în faza de încăpăţânare, ei vor testa dacă se pot baza pe un cadru clar. Vor să ştie dacă rămâi pe poziţie sau cedezi când fac scandal. Vor să ştie dacă regulile tale rămân bătute în cuie chiar dacă ei se împotrivesc cu toate forţele. Copiii tăi au nevoie atât de afecţiunea ta, cât şi de capacitatea ta de a te impune. Asta le dă siguranţă.

DORINŢA DE INDEPENDENŢĂ – PĂRINŢII AUTONOMI

Poate te numeri şi tu printre mamele şi taţii a căror balanţă interioară este în dezechilibru în favoarea autonomiei – fie pentru că te-ai simţit iubit prea puţin de mama ta sau de tatăl tău, fie pentru că te-au strivit cu dragostea lor. Dacă nu se simte iubit cu adevărat de părinţii săi – sau de unul dintre ei –, se poate întâmpla ca un copil să-şi spună la un moment dat (inconştient): „Ce- mi pasă mie de voi?” Aşadar, din acest moment, el nu se mai bazează pe nimeni altcineva decât pe sine însuşi şi păstrează mereu o distanţă de siguranţă faţă de ceilalţi – chiar şi faţă de propriul său partener. Nu lasă pe nimeni să se apropie într-atât încât să-l poată răni.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv

transmiterea modelelorfamiliale nefericite.

Unii oameni s-au simţit însă copleşiţi de iubirea părinţilor lor. Din acest motiv s-au ales cu un fel de „alergie” faţă de o apropiere prea mare, de care se tem de-a dreptul în relaţiile cu ceilalţi. Şi ei pun mare preţ pe păstrarea autonomiei şi au foarte repede impresia că sunt tutelaţi, ceea ce duce adesea la o rezistenţă încăpăţânată faţă de pretenţiile şi aşteptările celor din anturajul lor. Iar pentru aceştia, copiii, mai ales bebeluşii, sunt o adevărată provocare, fiindcă au nevoie de multă apropiere şi adaptabilitate din partea părinţilor lor. Aşadar, dacă aparţii mai degrabă tipului autonom, s-ar putea ca sarcina de a îngriji copii mici să-ţi provoace o stare de tensiune continuă. Te simţi determinat din exterior şi acaparat şi uneori n-ai vrea decât să fugi din faţa acestei responsabilităţi.

PĂRINŢII ÎNTRE AUTONOMIE ŞI ADAPTARE

Atenţie! Nu sunt puţini cei care pendulează între cei doi poli – ba sunt hiperadaptaţi, ba prea autonomi. Ba tânjesc după multă apropiere, ba îşi revendică libertatea. Hiperadaptaţii se impun cu dificultate, de aceea se poate întâmpla ca, după o fază de adaptare şi grijă afectuoasă, să se delimiteze cu atât mai strict. În relaţia cu partenerul lor, aceştia au adesea un parcurs în zigzag între apropiere şi distanţă. În relaţia cu copiii, cele mai calde sentimente de iubire se pot asocia cu fantasme de evadare şi cu o iritare extremă.

DIGRESIUNE: MAME ŞI TAŢI – PUNCTELE FORTE ALE fiecărui părinte

Poate că, atunci când ai lucrat în insula de reflecţie Explorarea experienţelor din propria copilărie, ai constatat că mama ta era mai degrabă cea care îţi satisfăcea nevoia de apropiere, iar tatăl era mai degrabă susţinătorul autonomiei. Lucrurile nu stau întâmplător aşa. Împărţirea sexelor după polii „apropiere” şi „autonomie” are tendinţe tipice. Femeile sunt mai degrabă adaptate, iar bărbaţii mai degrabă autonomi. Scriem în mod conştient MAI DEGRABĂ, deoarece este vorba realmente doar de tendinţe. Există şi bărbaţi adaptaţi, şi femei autonome.

Când perechile devin părinţi, la început femeia este păzitoarea cuibului. Copilul creşte în pântecele mamei şi se obişnuieşte deja acolo cu vocea ei, cu bătăile inimii şi mişcările ei. Şi după naştere mama preia de cele mai multe ori rolul mai important în îngrijirea copilului. Ea îi dă sugarului căldura şi afecţiunea de care are nevoie pentru a supravieţui. Ea este „grijulie”, adică are grijă ca omuleţul în devenire să primească tot ce îi trebuie şi să nu i se întâmple nimic. În această primă etapă a vieţii sugarul se ataşează puternic de mamă. Ea este prima lui iubire. Primul zâmbet îi este adresat în general ei. De regulă, mama răspunde, prin grija ei afectuoasă, nevoii de ataşament a copilului mic. Contribuie la asta şi procesele metabolice din corpul ei: după naştere, creierul mamei este orientat, datorită oxitocinei, hormonul ataşamentului, în special către îngrijire şi apropiere. Din acest motiv, în teoria ataşamentului, mama este considerată principala figură de ataşament. Dar, chiar dacă în general mama poate răspunde ceva mai bine decât tatăl la nevoia de apropiere, nu este nicidecum o regulă că TOATE mamele sunt MEREU mai orientate spre ataşament. Şi taţii pot să ia locul unei mame.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelorfamiliale nefericite.

Psihologii Klaus Grossmann şi Karin Grossmann de la Universitatea Regensburg au făcut studii ample asupra comportamentului de ataşament şi de autonomie al mamelor şi taţilor. Au constatat că în toate culturile există o distribuire tipică a rolurilor: mama constituie baza pentru îngrijire şi alintare-cuibărire, iar tatăl este mai ales partenerul cu care copiii se joacă şi care îi stimulează. El îi provoacă mai mult decât mama, iar uneori joacă şi jocuri mai periculoase cu ei.

Taţii tind să suporte mai bine încercările fiicelor şi fiilor lor de a explora lumea. Nu îi sar imediat în ajutor copilului dacă are dificultăţi şi încearcă lucruri noi. Astfel se poate întâmpla, spre exemplu, ca mama să spună, crispată: „Ia-i copilului foarfeca din mână”, iar tatăl să răspundă relaxat: „Dar de ce? Lasă-l!” Taţii îşi susţin copiii în strădaniile lor de a deveni autonomi.

În plus, multor taţi le plac în general activităţile corporale mai mult decât

mamelor. Le place să se dezlănţuie în joacă, să sară şi să facă, în timpul liber, tot felul de sporturi cu copiii lor. Alt exemplu tipic este perioada când copilul învaţă să meargă. Când fiul sau fiica face primii paşi nesiguri, tatăl mai degrabă îşi retrage mâna şi îl încurajează pe copil să facă singur câţiva paşi.

Tatăl e mai încrezător în puterile copilului. Studiile arată şi că, atunci când spune: „Hai la tata!”, distanţa dintre el şi copil este mai mare decât distanţa de la care mama va spune: „Hai la mama!” Mama îi vine în întâmpinare copilului mai repede şi îi întinde mai devreme mâna de ajutor. Astfel, taţii susţin autonomia copilului.

Dacă tu şi partenerul tău/partenera ta vreţi să reflectaţi profund asupra valorilor pe care le consideraţi fundamentale pentru educaţie, vă recomandăm capitolul în ce credem? Valorile familiei, *pe care îl găsiţi începând cu pagina 133.*

De fapt, în acest fel evoluţia a avut grijă de noi într-un mod fără cusur. Dacă lucrurile merg bine, mama şi tatăl se pot deja completa în mod optim la îngrijirea bebeluşului şi a copilului mic. Mama preia, inclusiv datorită sarcinii şi perioadei de alăptare, mai degrabă rolul persoanei care oferă grijă şi afecţiune. Tatăl reprezintă elementul care provoacă prin joacă. De aici se poate deduce că mamele pot avea uneori mai multe probleme să-şi lase copiii liberi şi că este mai dificil pentru ele să împlinească nevoia de autonomie a acestora. Poate că aşa se explică şi lacrimile mamelor în prima zi de şcoală. În schimb, taţii sunt ceva mai neglijenţi când e vorba să le poarte de grijă copiilor cum trebuie. Iată exemplul prietenei noastre Andrea. Aceasta se afla pe plajă la Marea Baltică împreună cu soţul ei Uli şi cei doi băieţi ai lor, în vârstă de doi ani şi jumătate, respectiv patru. Când au ieşit din apă, copiii aveau buzele vinete şi dârdâiau de frig. Uli s-a şters liniştit mai întâi pe el însuşi, Andrea, în schimb, s-a ocupat mai întâi de copii şi i-a frecat cu prosopul uscat până s-au încălzit. Abia după ce i-a văzut pe cei mici îmbrăcaţi în halatele de baie şi instalaţi în coşurile de

plajă s-a ocupat şi de ea însăşi, iar între timp i se făcuse destul de frig. Nici Andrea, nici Uli n-au stat să analizeze cât de diferită este atitudinea lor în astfel de situaţii. Lucrurile s-au întâmplat pur şi simplu în felul acesta. Au intrat automat fiecare în rolul său şi până la urmă copiii au fost îngrijiţi cum trebuie.

S-ar putea trage concluzia din această poveste că distribuirea tradiţională a rolurilor e cea corectă. Dar nu e chiar atât de simplu.

Într-adevăr, la naştere se revarsă în creierul mamei hormonii fericirii şi oxitocină. Alăptatul şi contactul fizic cu bebeluşul stimulează secreţia de hormoni[7], astfel că mama se îndrăgosteşte de-a dreptul de copilul ei şi este dispusă să ia asupra ei toată truda îngrijirii acestuia. Dar şi în organismul patern se secretă cantităţi mai mari de oxitocină, hormonul ataşamentului, dacă tatăl are contact fizic cu bebeluşul, dacă îl ţine în braţe, îl schimbă şi îl atinge. Dacă tatăl este şi principala persoană de referinţă, creierul său se setează şi mai mult pe ideea de îngrijire.[8]

Nevoia de ataşament este
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Putem spune, aşadar, că până la urmă ambii părinţi pot juca rolul principal în îngrijirea copilului, precum şi rolul celui care încurajează copilul să fie independent. Ca tendinţă, însă, mamele sunt mai aproape de polul grijii – în special când copiii sunt încă foarte mici –, iar taţii se simt mai aproape de polul unde copilul este provocat şi condus către independenţă. Când aceste două calităţi lucrează împreună, copilul va fi bine îngrijit ŞI va explora lumea cu curaj.

Dacă acceptăm acest lucru şi vedem punctul forte al fiecărui rol, putem evita multe certuri. Din păcate, în relaţiile moderne de parteneriat fiecare presupune uneori că viziunea lui asupra lucrurilor este cea corectă. Mamele îi bombănesc pe taţi că au uitat să ia ceva de mâncare pentru copil când au plecat în excursie. Iar taţii le bombănesc pe mame pentru că îi cară la şcoală copilului de opt ani rucsacul cu echipamentul de sport. În acest caz ar fi utilă mai multă apreciere şi bunăvoinţă din partea ambilor parteneri.

Începând cu anii '70 ai secolului trecut, rolul tatălui s-a schimbat continuu. Taţii „noi”, activi se simt responsabili pentru educaţia şi buna dezvoltare a

copiilor lor, la fel ca mamele.

Prin relaţia mai strânsă cu copilul, rolul tatălui capătă mai multă amploare, iar astfel bărbatul simte nevoia unei redefiniri ca tată – poate într-un fel mai matern. Însă adesea îi lipseşte un model, deoarece propriul său tată a fost adesea absent şi s-a ocupat prea puţin de familie. Din această cauză, mulţi taţi păşesc pe un tărâm necunoscut. Sunt în căutarea drumului just între conectarea cu copiii şi autoafirmarea ca bărbat în relaţia de cuplu şi în profesia lor. În această căutare, ei îşi îndreaptă privirea mai întâi asupra experienţei cu propriul tată. Ce e drept, cei mai mulţi nu găsesc un model potrivit, dar amintirea copilăriei retrezeşte multe întâmplări trăite atunci. Asta poate însemna şi durere. Pentru că nu arareori se deschid răni sufleteşti lăsate de propriul tată, care nu le-a purtat de grijă copiilor, ci a fost absent şi poate a avut chiar o atitudine de respingere.

Nevoia de ataşament este
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

În insula de reflecţie de la pagina 59 te poţi concentra asupra unor răni vechi – apoi poţi să le şi vindeci într-o oarecare măsură şi să te eliberezi de trecut, pentru a-ţi putea dezvolta propria paternitate. Acelaşi lucru este valabil şi pentru mamele care au senzaţia că se încurcă printre întâmplările din copilăria lor de îndată ce se gândesc la relaţia cu propria mamă.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate". Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

PROVOCĂRILE PĂRINŢILOR ADAPTAŢI

Dacă eşti o persoană al cărei echilibru interior s-a deplasat mai degrabă în direcţia ataşamentului, probabil faci parte dintre oamenii adaptaţi. Acest cuvânt nu are câtuşi de puţin un sens negativ. Înseamnă doar că eşti dispus să-ţi laşi propriile aspiraţii de autonomie să treacă în plan secund, în favoarea conectării cu alte persoane. Acest lucru va avea însă anumite efecte asupra ta în rolul de tată sau de mamă: părinţii adaptaţi sunt întotdeauna foarte orientaţi spre copilul lor. Vor tot ce e mai bun pentru el şi sunt dispuşi, la o adică, să facă şi foarte multe sacrificii. Se implică în problemele fiului sau fiicei lor, îi stimulează şi îi susţin oriunde se poate. Acestea sunt aptitudini minunate, de care copilul profită foarte mult.

Se poate întâmpla însă şi ca adaptarea să aibă efecte mai degrabă negative în relaţia cu copilul: pe de o parte, părinţilor hiperadaptaţi nu le este uşor să îşi lase liber copilul şi să suporte o despărţire de acesta. Vârsta încăpăţânării, spre exemplu, poate fi o provocare deosebită pentru ei. În această fază copilul îşi testează autonomia şi limitele personale. Pentru a face asta are nevoie de agresivitate. Se vorbeşte şi despre aşa-numita „agresiune de separare”. Încăpăţânarea este, în ultimă instanţă, o formă de agresiune. Dacă copilul îi strigă mamei în faţă: „Dispari de- aici, vacă proastă!”, mamelor adaptate li se întâmplă, mai degrabă decât celor autonome, să ia această furie prea personal şi să se simtă ofensate. Astfel copilul primeşte mesajul: furia îi întristează pe părinţii mei (sau pe unul dintre ei). Dacă primeşte adesea acest mesaj, se poate întâmpla să înveţe să-şi reprime furia într-un mod nesănătos. Devine o persoană cu agresivitate inhibată. De cele mai multe ori, şi părinţii săi hiperadaptaţi sunt aşa, fiindcă au primit, la rândul lor, acelaşi mesaj de la mamele şi taţii lor.

Părinţii nu ar trebui să ia prea personal furia copilului lor, ci să o considere o expresie a fazei sale evolutive şi a năzuinţelor sale de delimitare. Doar dacă furia este pentru tine un sentiment legitim şi găseşti un mod corect de a reacţiona la ea, fiul sau fiica ta va învăţa să-şi gestioneze adecvat furia. Iar pe parcursul evoluţiei ulterioare se vor schimba, desigur, şi motivele de furie. Aşadar, modul în care mamele şi taţii reuşesc să se raporteze la furia copiilor lor are implicaţii adânci. Cine se poate raporta adecvat la acest sentiment îi ajută pe cei mici să aibă o evoluţie sănătoasă a năzuinţelor lor de autonomie. În schimb, dacă reacţionează foarte ofensaţi sau indignaţi la furia copiilor, părinţii le vor afecta dezvoltarea autonomă.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv

transmiterea modelelor familiale nefericite.

La părinţii adaptaţi, un sentiment de separare poate fi provocat de delimitarea îndărătnică a copilului faţă de aşteptările lor, dar şi de simplul fapt că acest copil este altfel decât ei înşişi. Părinţilor hiperadaptaţi le este mai greu să perceapă şi să respecte individualitatea copiilor lor decât le este părinţilor autonomi. Oamenii ataşaţi tânjesc după apropiere. Dar întotdeauna ne simţim mai apropiaţi de oameni care ne sunt asemănători – asemănarea diminuează sentimentul distanţei. Cu alte cuvinte: faptul de a fi altfel deschide o prăpastie între Eu şi Tu. De aceea există pericolul ca părinţii adaptaţi să ofere prea puţin spaţiu individualităţii copiilor lor, ba chiar, uneori, să nici nu o perceapă cum trebuie.

În plus, adaptaţii au tendinţa să-şi protejeze copiii cu teamă. De exemplu, copiilor mai mari li se interzice să meargă singuri pe bicicletă la un prieten sau o prietenă, pentru că este prea periculos. Dar, dacă aude mereu: „Fii precaut – lasă pe mama/tata să te ajute!”, copilul va auzi totodată mesajul: „Nu avem încredere că poţi face asta singur”. Desigur, nu aceasta este intenţia părinţilor îngrijoraţi. Dar exact asta se întâmplă prin hiperprotecţie: copilul are prea puţină încredere în forţele proprii, fiindcă nici părinţii nu au. Altfel spus: cum să dezvolte încredere în capacităţile sale dacă părinţii nu au încredere? La un moment dat, copilul poate nici nu mai întreabă dacă are voie să meargă într-o vizită cu bicicleta.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să intrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Oamenii adaptaţi au şi o puternică teamă de respingere, care se transferă, desigur, şi asupra educaţiei copilului. De exemplu, le este într-o oarecare măsură greu să ceară consecvent respectarea regulilor, fiindcă nu vor să piardă simpatia copiilor lor. Nu vor ca propria progenitură să nu îi placă. Din acest motiv pot fi destul de oscilanţi în educaţie: ba trebuie să te descalţi la uşă, ba nu mai trebuie.

Părinţii adaptaţi vor apoi să facă totul cum trebuie şi în lumea „de afară”. Îşi fac griji că vor fi criticaţi şi respinşi, iar aceste griji le induc uneori şi copilului. Se simt penibil dacă el face un lucru greşit sau dacă intră în conflict cu alţi oameni. Din această cauză părinţii adaptaţi intervin uneori prea repede. Dacă, spre exemplu, copilul se ceartă la groapa de nisip pentru un excavator, părintele spune: „Hai, dă-i excavatorul lui Jan!” Însă în felul acesta copilul nu poate învăţa să facă faţă singur micilor conflicte, iar capacitatea sa de a gestiona conflictele slăbeşte. La copiii mai mari, grija părinţilor că aceştia s-ar putea remarca negativ se manifestă, desigur, şi la şcoală. Performanţele şcolare ale copilului sunt examinate cu îngrijorare: „Ţine pasul? E destul de bun/bună?” Fără să vrea, părinţii pot exercita o presiune prea mare asupra copiilor. Aceştia reacţionează fie dându-şi toată silinţa să îndeplinească aşteptările părinteşti, fie – când ajung la pubertate, spre exemplu – delimitându-se radical de aşteptările părinteşti, adică printr-o atitudine rebelă.

Dacă tu şi partenerul tău/partenera ta vreţi să reflectaţi profund asupra valorilor pe care le consideraţi fundamentale pentru educaţie, vă recomandăm capitolul în ce credem? Valorile familiei, *pe care îl găsiţi începând cu pagina 133.*

PROVOCĂRILE PĂRINŢILOR AUTONOMI

Punctul forte al părinţilor autonomi este acela că se descurcă bine singuri în viaţă şi au încredere că şi copiii lor pot face asta. Spre deosebire de părinţii adaptaţi, ei se bazează mai degrabă pe ideea că fiecare om poate sta pe picioarele lui. De aceea nu au nicio problemă dacă, la groapa de nisip, copilul se delimitează şi vrea, de exemplu, să se joace singur.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate". Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Pentru oamenii puternic autonomi, acceptarea rolului de mamă sau de tată înseamnă deja un pas uriaş. Oricine ştie că un copil mic are nevoie de multă îngrijire şi afecţiune. Ei se întreabă cu îndoială dacă pot fi părinţi buni şi ezită să-şi asume responsabilitatea de părinte. De obicei, acesta nu

este un proces conştient, ci o presimţire difuză că relaţia strânsă cu un copil ar putea fi sufocantă. Într-adevăr, tocmai prima perioadă petrecută cu bebeluşul, care are nevoie de multă grijă afectuoasă şi atenţie, este o mare provocare pentru părinţii autonomi. Pentru a putea înţelege asta, trebuie să revenim asupra fundalului pe care ia naştere dorinţa puternică de autonomie. În copilărie, autonomii s-au simţit iubiţi fie prea mult, fie prea puţin de părinţii lor. În ambele cazuri, acum, ca adulţi, se simt cel mai bine dacă între ei şi alţi oameni se păstrează o mică distanţă de siguranţă. Cea mai sigură opţiune pentru ei este să nu devină dependenţi de nimeni în viaţa aceasta. De aceea un omuleţ care are tot timpul nevoie de ceva şi de care trebuie să ai grijă este contrariul absolut al oricărui plan. Bebeluşului îi este foame, vrea să fie ţinut în braţe sau trebuie să i se schimbe scutecul – iată opusul vieţii autodeterminate pe care voia, de fapt, să o trăiască persoana autonomă.

Nevoia de ataşament este
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Dacă nu reflectează asupra acestei conexiuni cu propria sa copilărie, autonomul se simte doar hărţuit şi încorse tat de noua realitate a vieţii sale ca mamă sau tată – şi, în cazuri de urgenţă, dă bir cu fugiţii. Din acest motiv, multe relaţii se rup la scurt timp după naşterea primului copil. De obicei tatăl este cel care îi părăseşte pe mamă şi pe copil, deoarece se simte încorsetat. Uneori chiar pleacă cu inima grea. Însă autonomia contează pentru el mai mult decât ataşamentul. Nu vede altă soluţie decât retragerea din situaţia familială, pentru a scăpa de tensiunea pe care i-o induc apropierea şi determinarea din exterior.

Pentru mama autonomă, în schimb, calea de scăpare poate fi către interior. Una dintre clientele noastre s-a apucat, mai mult sau mai puţin imediat după naşterea copilului, să-şi scrie lucrarea de doctorat. „Asta a fost salvarea mea, altfel n-aş fi rezistat.” Cufundându-se zilnic câteva ore în munca ei ştiinţifică, timp în care partenerul ei avea grijă de copil, a creat distanţa de care avea nevoie între ea şi copil. Astfel a reuşit să-şi controleze teama că s-ar putea contopi cu bebeluşul şi nu ar mai fi niciodată ea însăşi. Un sugar simte când mama lui nu este cu adevărat prezentă. Deja bebeluşii depun eforturi pentru a-şi captiva mama. Caută contactul vizual, se întorc spre ea, zâmbesc, plâng şi gânguresc. Dacă absenţa interioară durează o

perioadă mai îndelungată, cum se întâmplă în cazul mamelor depresive, de exemplu, bebeluşul renunţă la un moment dat. Se resemnează şi devine inexpresiv până la depresie.[11] În cazul clientei noastre, fazele de „retragere” au fost o soluţie bună. Fiica ei nu s-a ales cu daune, deoarece, după fiecare repriză de lucru, clienta i s-a putut dedica în mod conştient şi pe îndelete. În plus, tatăl fetiţei s-a ocupat cu multă dăruire de ea şi chiar a intrat în rolul figurii primare de ataşament. Mamei i-a priit aranjamentul acesta, iar copilul a fost şi el bine îngrijit.

Până la urmă, fiecare om are nevoie, din când în când, de o distanţare de ceilalţi, atât interioară, cât şi spaţială sau temporală. Însă la oamenii autonomi această nevoie este deosebit de puternică. De aceea părinţii autonomi se descurcă mai bine cu copiii ceva mai mari, deoarece în convieţuirea cu aceştia există mai multe spaţii libere. Dacă, spre exemplu, copiii merg la grădiniţă, timpul petrecut fără ei poate fi folosit după bunul plac.

Cu cât îşi recapătă mai mult libertatea, cu atât mai uşor se pot reconecta cu fiica sau fiul lor. Şi copiii devin mai maturi şi mai independenţi. Pot fi trataţi tot mai mult ca de la egal la egal, iar asta îi despovărează pe părinţi. O mamă autonomă din cercul nostru de cunoscuţi a descris această experienţă astfel: „Cred că nu am fost bună ca mamă de bebeluş. Pur şi simplu a fost prea stresant pentru mine. Dar acum, cu copiii la şcoală, simt că înfloresc, şi ca mamă”.

Nevoia de ataşament este
J
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Pentru părinţii autonomi şi copiii lor, dificultăţile adevărate apar, de aceea, în perioada în care bebeluşii sunt foarte mici şi depind de prezenţa continuă a unui adult: copilul simte, cu antenele sale fine, că părintele autonom este adesea stresat. Copilul mic nu gândeşte/simte însă: „Mama/tata are o problemă cu autonomia”, el simte: „Sunt o povară!” Dacă părinţii transmit mereu că viaţa cu copilul este destul de solicitantă, acesta va internaliza că nu merită să i se poarte de grijă – că nu merită să fie iubit, până la urmă. Atunci mulţi copii se străduiesc deosebit de mult să câştige iubirea părinţilor. Când pot vorbi, spre exemplu, întreabă iar şi iar: „Mama, mă iubeşti?” pentru a se simţi în siguranţă. Alţi copii se obişnuiesc să se

descurce în mare măsură singuri. Ei învaţă, la fel ca părinţii lor în copilărie, că în viaţă te poţi baza doar pe tine însuţi.

La fel ca părinţii adaptaţi, părinţii autonomi creează, fără să vrea, o atmosferă mai degrabă tensionată pentru copiii lor. Atât părinţii, cât şi copiii au sentimentul că trebuie să se străduiască, deşi îşi doresc altceva: un cămin în care fiecare să poată fi aşa cum este. O familie în care toţi membrii să poată trăi în autodeterminare.

Punctul central îl constituie aici sentimentul propriei valori. Oamenii care trăiesc în echilibru au, înainte de toate, un bun sentiment al propriei valori. Au adânc înrădăcinată în ei certitudinea: „Sunt OK aşa cum sunt”. Şi pot suporta ideea că alţi oameni – inclusiv copiii lor – sunt perfect în ordine aşa cum sunt. Pot accepta apropierea şi pot lua distanţă când vor să fie singuri. Poate pentru tine toate acestea sună ca o imagine ideală nerealistă. De aceea vrem să explicăm acum mai pe îndelete cât de strâns este împletit sentimentul propriei valori cu subiectele ataşament şi autonomie şi ce efecte are acest fapt asupra configurării vieţii noastre şi a relaţiei cu copiii noştri.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să intrerupem definitiv transmiterea modelelorfamiliale nefericite.

EPICENTRUL: SENTIMENTUL VALORII DE SINE

Prin sentimentul valorii de sine psihologii înţeleg aprecierea propriei valori: mă simt valoros? Merit să fiu iubit, să cer ceva sau să am succes? Sau, dimpotrivă, mă simt mai degrabă lipsit de valoare? Este vorba despre o estimare subiectivă, simţită, pe care fiecare om o face involuntar cu privire la sine însuşi. După cum sugerează şi sintagma „sentimentul valorii de sine”, acesta înseamnă că ne valorizăm şi că această valorizare este ancorată în noi ca sentiment bine definit. Asta înseamnă că nu trebuie să ne gândim mult dacă suntem în principiu în ordine. Mai degrabă dispunem de această cunoaştere intuitiv şi din interiorul nostru.

Sentimentul propriei valori ne influenţează întreaga existenţă, de la naştere până la o vârstă foarte înaintată. Este, ca să spunem aşa, centrul de comandă al psihicului nostru. Oamenii care au un sentiment bun al propriei valori trăiesc în prietenie cu ei înşişi, ceea ce înseamnă şi că îşi pot ierta greşelile. Au încredere în capacităţile lor şi pot avea încredere şi în alţi oameni. Au atât capacitatea de a se adapta, cât şi de a se impune. Cu alte cuvinte, ţin bine balanţa între autonomie şi conectare.

Copiii trebuie să-şi idealizeze părinţii, pentru că depind întru totul de ei.

Dar cum ia naştere acest sentiment al propriei valori? Ce îl

poate stimula şi ce îl poate stingheri?

PERCEPŢIA ÎN OGLINDĂ A PROPRIEI VALORI

Să ne transpunem din nou în situaţia sugarului şi a copilului mic: aşa- numita încredere primară a copilului ia naştere prin atenţia şi îngrijirea afectuoasă a părinţilor săi, respectiv a primelor persoane de referinţă. Aici are loc un proces numit „percepţia în oglindă a propriei valori”.

Ce înseamnă asta? Înseamnă că, prin felul în care se poartă cu noi, mamele şi taţii noştri ne arată ca într-o oglindă dacă merităm să se ocupe cineva de noi. În contact cu părinţii, copilul mic înregistrează: ei vorbesc cu mine? Au grijă de mine? Mă ţin în braţe cu drag? Îmi dau tot ce îmi trebuie? În atenţia mamei şi a tatălui ne recunoaştem propria valoare. Acest sentiment de a fi acceptat nu i se transmite celui mic doar printr-o purtare de grijă drăgăstoasă, ci şi prin expresia feţei părinţilor. Există o vorbă în psihologie, şi anume: „În strălucirea ochilor mamei copilul îşi vede valoarea de sine”. Aşadar, dacă părinţii zâmbesc şi strălucesc adesea când îşi privesc copilul mic, atunci, în această oglindă, el vede nemijlocit: „Sunt iubit! Sunt binevenit! Părinţii mei se bucură că mă au!” Această oglindă a propriei valori ne rămâne pentru toată viaţa, ca o condiţionare profundă. Niciun om nu este complet independent de reacţiile mediului ambiant la persoana lui. Cei mai mulţi se bucură dacă se simt acceptaţi sau dacă li se zâmbeşte şi sunt trişti, iritaţi sau furioşi dacă se lovesc de respingere.

CUM SE CONSTRUIEŞTE SENTIMENTUL VALORII DE SINE

Cam din al treilea an de viaţă, copiii pot percepe că ei sunt cei care au cauzat ceva. Acum ştiu: „Oh, eu am răsturnat ceaşca”. Dacă se loveşte acum de respingere, copilul trage concluzia: „Am făcut ceva greşit”. Abia acum, când este mai conştient de sine, dezvoltă un sentiment al ruşinii. Se simte jenat dacă nu face bine ceva sau dacă este certat.

Ruşinea ne determină să ne subordonăm acţiunile tabuurilor sau prescripţiilor societăţii. Sună dur, dar are sens. Îţi imaginezi ce ar însemna pentru societatea noastră ca nimeni să nu mai aibă sentimentul ruşinii?

Dar nu numai dragostea părintească ne întăreşte sentimentul propriei valori, ci, desigur, şi capacităţile noastre autonome ne ajută să devenim conştienţi de valoarea noastră, să ne clădim un sentiment al propriei valori. Copiii sunt mândri şi fericiţi când reuşesc să facă anumite lucruri şi îşi percep capacităţile. Foarte important pentru ei este să vadă că pot contribui la configurarea relaţiilor şi nu sunt la cheremul altor persoane. Aşadar, copiilor le face realmente bine dacă au şi ei un cuvânt de spus, dacă nevoile şi sentimentele le sunt luate în serios şi dacă îşi pot impune voinţa din când în când. Astfel învaţă că, în viaţă, acţiunile lor au efect – iar asta înseamnă opusul sentimentului de neputinţă.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv

transmiterea modelelor familiale nefericite.

Dacă te gândeşti la toate acestea, observi, probabil, cât de mult depinde dezvoltarea valorii de sine de un echilibru bun între ataşament şi autonomie. De aceea şi este atât de important să se păstreze acest echilibru în educaţia copilului. Astfel, pe de o parte, copiii noştri nu trebuie să primească prea multă putere, ca să nu jucăm după cum ne cântă ei, dar, pe de altă parte, nici nu ar trebui constrânşi să se adapteze mereu nevoilor noastre.
Când copiii îşi dau seama din experienţă că sunt iubiţi aşa cum sunt şi nu trebuie să se plece pentru a căpăta dragostea părintească, atunci li se întăreşte sentimentul valorii de sine. Şi dacă apoi trăiesc şi experienţa că pot schimba ceva şi pot realiza ceva, atunci valoarea lor de sine se întăreşte de asemenea.

CREDINŢELE – LIMBAJUL DE PROGRAMARE AL SENTIMENTULUI VALORII DE SINE

Convingerea că „eu sunt OK” descrie un sentiment sănătos al valorii proprii. În sine, este vorba despre o senzaţie, care nu se bazează pe însuşiri concrete sau obiective. Nici în creier nu a fost găsit încă un centru specific care să reprezinte sentimentul valorii de sine al unui om. Cu toate acestea, ne percepem zilnic sentimentul valorii de sine, în fiecare moment: ne simţim la acelaşi nivel cu ceilalţi, ne simţim mai presus sau mai prejos de ei? Ne putem încrede în alţii şi în lume sau ne bântuie mereu neîncrederea? Toate aceste percepţii depind de sentimentul valorii de sine.

Dacă ne privim mai atent sentimentul valorii de sine, îl putem descrie cel mai bine prin credinţele noastre. Acestea sunt convingeri profunde pe care le dobândim de-a lungul vieţii în urma experienţelor trăite în lume. Cele mai multe credinţe se formează în copilărie. Dacă, spre exemplu, un copil este criticat adesea de părinţi şi doar rareori este lăudat, este foarte probabil să capete convingerea: „Sunt insuficient de valoros!” Însă copiii mici nu pot avea o judecată morală independentă asupra părinţilor lor. Mai simplu spus, un copil porneşte de la ideea că părinţii sunt buni şi corecţi. Dacă părinţii se supără pe el, în percepţia sa el este vinovat, nu părinţii. Dacă tatăl îşi bate copilul cu regularitate, copilul ajunge la ideea: „Eu sunt rău”. Această certitudine se poate transforma într-o schemă supraordonată şi se poate întipări de-a dreptul în creier ca un fel de program – o credinţă. Iar noi preluăm aceste convingeri din copilărie în viaţa noastră de adult. Cu ajutorul lor pot fi descrise mai îndeaproape proprietăţile „ochelarilor” pe care îi purtăm prin lume şi care ne marchează şi sentimentul propriei valori, iar astfel ne putem da seama cu ce ochi privim lumea.

Dacă, spre exemplu, am memorat în profunzimea fiinţei mele convingerea: „Nu am nicio valoare!”, este evident că percep multe acţiuni ale semenilor mei prin aceşti ochelari ai realităţii mele. Dacă cineva îmi zâmbeşte amabil, mi-ar putea induce un sentiment de nesiguranţă: „Vrea să râdă de mine – sau de ce rânjeşte aşa, aiurea?” În afară de asta, percepţia persoanei mele este nuanţată puternic de această credinţă. Este important să înţelegem aici că aceste credinţe pot declanşa în noi sentimente puternice, de ruşine sau de inferioritate, spre exemplu. Pentru a compensa acest sentiment, mă străduiesc poate cu atât mai mult să le fac tuturor pe plac – şi nu doar atât, încerc să ating pe cât posibil perfecţiunea. Este posibil să nu opresc la mine această strădanie spre perfecţiune, ci să o pun în legătură şi cu fiicele şi fiii mei. Pentru că mă simt lipsit de valoare, e cu atât mai important pentru mine ca ei să fie reuşiţi şi să aibă

performanţe bune. Se poate vedea, aşadar, cum credinţele legate de valoarea proprie şi sentimentele de inferioritate adiacente au un impact uriaş asupra stilului nostru educaţional în ansamblu.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Aşadar, dacă gândesc: „Sunt insuficient de valoros” şi trec printr-o situaţie în care sunt respins, credinţa mea se activează. Sunt deci ferm convins că respingerea are de-a face cu neajunsurile mele – şi imediat ies în faţă şi sentimentele aferente: tristeţea, ruşinea, poate şi furia sau neputinţa. Credinţele care ne slăbesc propria valoare ne pot trage în jos.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Dobândim aceste convingeri adesea în copilăria timpurie, iar ele se ancorează adânc în inconştient; ca urmare, nu sunt uşor de identificat. Într- adevăr, de cele mai multe ori nu le recunoaştem deloc. Le percepem ca fiind adevărul şi chiar ne adaptăm percepţiile la ele. Asta înseamnă că nu percepem ceea ce se întâmplă, ci mai ales ceea ce aşteptăm să se întâmple. Astfel, credinţele determină distorsiuni ale percepţiei. Sau, altfel spus, ele ne dirijează percepţia. Decid încotro ne îndreptăm atenţia şi ce informaţii ascundem. Acest lucru a putut fi dovedit în multe experimente ştiinţifice. Dacă, spre exemplu, sunt convins în adâncul meu că „sunt insuficient de valoros”, atunci nu mă vindecă nici cele mai mari succese exterioare. În adâncul meu gândesc şi după n victorii, examene luate sau promovări: „De fapt, sunt insuficient de valoros, dar se pare că încă nu s-a prins

nimeni!” Nici măcar oamenii de mare succes nu sunt imuni la astfel de distorsiuni de percepţie. Spre exemplu, foarte popularul entertainer şi interpret Robbie Williams destăinuie în biografia sa Reveal că, după părerea lui, nu cântă bine. Pentru a masca acest fapt, încearcă să danseze cât mai bine.

CREDINŢELE NEGATIVE NE SLĂBESC VALOAREA DE SINE

Credinţele ne pot ghida din umbră, iar asta complică lucrurile. Adesea nici nu observăm cum convingerile noastre depreciative privitoare la propria persoană ne determină simţirea şi acţiunile. Motivul: interesul major al psihicului nostru este acela de a evita durerile sufleteşti. Pentru a atinge acest scop, suprimăm şi realitatea dacă e nevoie. Pe termen scurt, această tactică ne ajută să rămânem stabili psihic. Dar pe termen lung, în urma încercărilor de a evita durerea, se naşte adesea şi mai multă durere, după cum ne arată exemplul Veronikăi. Aceasta a crescut cu mama ei. Tatăl ei a părăsit familia când ea avea trei ani. Deşi mama a asigurat-o că plecarea tatălui nu a avut nicio legătură cu ea, fetiţa nu a putut fi convinsă. Ceva trebuie să nu fi fost în ordine cu ea, altfel tati ar avea grijă de ea şi s-ar ocupa de ea – cam aşa ar putea fi rezumate gândurile ei de copil. Dar tatăl îşi făcea foarte rar timp pentru Veronika. Din acest motiv, convingerea „ceva la mine nu e demn de a fi iubit” s-a ancorat adânc în ea – şi operează şi acum, deşi a ajuns de mult la vârsta maturităţii. Când se gândeşte la tatăl ei, o cuprinde un sentiment persistent de tristeţe, pe care îl înlătură repede prin ceva ce îi abate gândurile. La douăzeci şi patru de ani Veronika s-a căsătorit şi a născut doi copii: Miriam şi Adrian. Amândoi vor avea o viaţă mai bună decât a ei şi vor creşte într-o familie intactă. Acesta era planul ei ferm, motiv pentru care a şi ignorat toate semnele crizei conjugale. Apoi a trăit un

şoc uriaş când soţul ei, Ralf, a vrut să o părăsească după doisprezece ani de căsnicie, pentru că se îndrăgostise din nou. În perioada separării Veronika a depus eforturi deosebite pentru a ţine locul tatălui care lipsea. Dorinţa ei profundă era ca „în ciuda acestor lucruri” copiii să se simtă totuşi iubiţi. Această dorinţă este perfect normală atunci când părinţii se despart, însă în cazul Veronikăi domina toate celelalte subiecte. N-a fost de niciun folos nici faptul că tatăl s-a ocupat de Miriam şi Adrian şi a fost în continuare prezent ca părinte. În fiecare zi, după şcoală, Veronika îl întreba, îngrijorată, pe fiecare copil în parte: „Ei? Chiar eşti bine, îngeraş?” Pentru Miriam şi Adrian, ajunşi acum la doisprezece, respectiv zece ani, aceste întrebări încărcate de teamă erau neplăcute, şi au încercat să o liniştească pe Veronika. „Da, clar, totul e minunat.” Pentru a-şi menaja mama, au păstrat chiar şi problemele şi necazurile pentru ei înşişi şi au devenit tot mai tăcuţi faţă de ea. Veronika a simţit, desigur, distanţarea copiilor. Sentimentul care îi rosese cândva inima a reapărut. Era disperată. Unde greşea? Soţul ei plecase, copiii se îndepărtau – deşi ea făcea totul pentru a le oferi o familie sigură şi intactă. În această situaţie aparent fără ieşire a consultat o psihoterapeută. Pe parcursul terapiei s-a confruntat cu copilăria ei şi a pornit în căutarea credinţelor ei. A conştientizat că enunţul „ceva la mine nu e demn de iubit” o însoţise din copilărie până în ziua aceea. S-a gândit, împreună cu terapeuta, ce credinţe ar ajuta-o azi mai mult. Veronika a găsit două propoziţii care o întăresc. Mai întâi: „Sunt demnă de a fi iubită”. Şi apoi: „Pot avea încredere”. Desigur că Veronika nu a crezut în ele din prima clipă. Vechea credinţă era ancorată adânc în ea, mai adânc, în orice caz, decât noile enunţuri. În timpul şedinţei cu terapeuta avea, ce-i drept, sentimentul că noile credinţe sunt coerente şi adevărate – iar cu ajutorul exerciţiilor a văzut că deja avusese în viaţă experienţa de a fi demnă de iubire şi a putea avea încredere în alţii. Dar în viaţa de zi cu zi simţea de fiecare dată cât de repede se îndoieşte de noile

convingeri şi cum este tentată să le atribuie celor vechi mai mult adevăr.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Avem de-a face aici cu un fenomen paradoxal. Credinţele dobândite în copilărie sunt nişte piedici pentru noi. Dar, pentru că ne-am obişnuit, pe parcursul multor ani, să trăim cu ele, nu ne putem imagina că vreo altă convingere interioară ar putea fi corectă.

Din acest motiv, Veronika a trebuit să lase noile credinţe să se aşeze mai întâi. Până la urmă, însă, a reuşit să vadă că sunt cât se poate de adevărate şi a putut, ca să spunem aşa, să-şi pună o pereche de ochelari noi. După un oarecare timp a constatat că este mai puţin tensionată şi că îşi face mai puţine griji pentru copiii ei. Noua convingere – „Pot avea încredere” – o ajuta şi să fie mai relaxată în relaţia cu fiica şi fiul ei.

Experienţele Veronikăi ilustrează cât de puternică este influenţa credinţelor şi cum controlează acestea relaţia cu copiii noştri. Dar exemplul ei arată şi altceva: merită cu adevărat să ne cercetăm propriile credinţe – în special pe cele negative, care ne slăbesc valoarea proprie – şi să găsim o cale de a interacţiona cu ele în mod conştient. Deoarece credinţele noastre negative ne handicapează şi ne fac să ne

simţim nesiguri, iar prin asta ne slăbesc şi conştiinţa de sine ca părinţi.

Următorul exerciţiu te poate ajuta să-ţi găseşti convingerile care se raportează la valoarea ta proprie. Completează propoziţiile intuitiv, cu primul gând. Aici nu este vorba despre perfecţiune. Convingerile situate mai profund este posibil să ţi se reveleze doar treptat. Tocmai convingerile noastre cele mai puternice, care sunt ancorate foarte adânc în noi, aşa- numitele credinţe esenţiale, nu sunt uşor de descoperit. Imaginează-ţi o căpăţână de salată verde: inima salatei – credinţa esenţială – este protejată de numeroase frunze exterioare. Mai întâi trebuie să le dai la o parte pe acestea pentru a ajunge la interior.

Din acest motiv, dorim să te încurajăm să te uiţi din când în când la completările propoziţiilor tale. Poate vei dori, după ce vei fi ajuns la finalul acestei cărţi, să faci pentru a doua oară următorul exerciţiu.

INSULĂ DE REFLECŢIE: EXPLORează CREDINŢELE NEGATIVE Credinţele noastre se exprimă mereu prin anumite formulări, cum ar fi: „Sunt...”, „Pot să...”, „Nu pot să...”, „Trebuie să...”, „Am voie să...” etc.

Cei mai mulţi oameni poartă în interiorul lor atât credinţe pozitive, cât şi negative. Ţi-am pregătit aici o selecţie cu câteva convingeri tipic pozitive şi câteva negative.

Credinţe pozitive

Sunt demn de a fi iubit.

Sunt valoros.

Sunt important.

Sunt suficient de valoros.

Am voie să-mi arăt sentimentele.

Pot iubi.

Sunt binevenit.

Convingeri negative

Sunt insuficient de valoros.

Nu sunt demn de iubire.

Nu am voie să fiu povara nimănui.

Nu sunt OK.

Nu am voie să-mi arăt sentimentele.

Sunt rău.

Nu sunt important.

De regulă, convingerile negative sunt cele prin care ne facem viaţa grea nouă şi uneori şi copiilor noştri. De aceea am dori să-ţi îndrepţi atenţia mai întâi asupra acestora. De credinţele pozitive ne vom ocupa apoi începând cu pagina 92. Ca să-ţi găseşti credinţele negative, este de ajutor să încerci să-ţi aminteşti situaţii din copilărie care ţi-au provocat durere. (Pentru acest exerciţiu nu este însă necesar să rememorezi întâmplările cele mai dureroase. Alege mai degrabă situaţii în care ai simţit disconfort sau te-ai simţit neînţeles. Este absolut suficient pentru a-ţi descoperi credinţele.) Când îţi aminteşti, poţi încerca să percepi în interiorul tău ce sentimente şi ce gânduri a trezit în tine situaţia respectivă. Astfel vei afla ce convingeri au luat naştere în tine în urma acestei experienţe. Te poţi gândi însă şi la situaţii din viaţa ta de adult în care simţi mereu că „nu ai chef” sau te trezeşti mereu în aceleaşi fundături emoţionale. Ce credinţe acţionează aici? Completează următoarele propoziţii! Fii cât poţi de spontan, nu sta prea mult pe gânduri!

Eu sunt...

Eu sunt prea...

Eu nu sunt...

Eu nu pot...

Eu nu am voie să...

Eu trebuie să...

Acum vei fi găsit, probabil, câteva credinţe negative care joacă un rol important în viaţa ta. Poate trebuie să laşi să se aşeze un moment aceste revelaţii. Însă ai grijă să nu te cufunzi prea adânc în autocompătimire. Sigur că uneori ne putem întrista când ne amintim ce n-a mers bine în copilăria noastră. Aşadar, dacă apar sentimente de tristeţe, oferă-le spaţiu. Ia o pauză de la lectura cărţii. Bea un ceai şi fii binevoitor cu tine: ai trăit toate acestea şi totuşi te-ai făcut mare şi ai devenit o persoană extraordinară. Şi gândeşte- te în felul următor: în momentul acesta vrei să-ţi explorezi convingerile negative deoarece te stânjenesc în rolul tău de mamă sau de tată şi ţi-ai dori să schimbi ceva în această privinţă.

Acum întreabă-te: ce efecte au aceste convingeri asupra relaţiei cu copilul tău? Cum îţi influenţează educaţia? Presupunând că dai peste convingerea „trebuie să fiu mereu drăguţ şi cuminte”, e posibil să o aplici şi copiilor tăi. Aşadar şi ei trebuie să fie drăguţi şi cuminţi. Dacă se abat de la linia corespunzătoare acestei convingeri şi, spre exemplu, scot limba la vecina voastră, te vei simţi deosebit de jenat.

Mulţi oameni poartă în interiorul lor şi convingerea următoare: „Eu sunt de vină!” În acest enunţ se ascunde, în

mod normal, convingerea că tu eşti responsabil pentru dispoziţia celui din faţa ta sau a celor din jurul tău. Ce ar putea însemna asta pentru relaţia cu copilul tău? Poate te simţi extrem de responsabil pentru tot ceea ce i se întâmplă. Poate îţi vine greu să găseşti calea de mijloc între grija pentru copilul tău şi o grijă sănătoasă faţă de tine însuţi? Poate te chinui cu multe sentimente de vinovăţie legate de tot ceea ce ai făcut sau ai putea face greşit în educaţia copiilor? Poate ai cumpărat această carte exclusiv pentru că te chinuie sentimente de vinovăţie?

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Poate te linişteşti dacă auzi că aproape toţi părinţii au sentimente de vinovăţie. Şi tocmai cei responsabili, cei care îşi dau realmente silinţa pentru copiii lor, se simt adesea vinovaţi. Acest lucru este evident. Cu cât ştim mai multe despre parenting şi cu cât imaginea noastră despre ce înseamnă un părinte „bun” este mai diferenţiată, cu atât mai uşor ne vedem şi „greşelile”. În special rolul de mamă este de-a dreptul supraîncărcat cu aşteptări aproape de neîmplinit. Mama trebuie să fie mereu prezentă pentru copilul ei, altfel este o mamă denaturată; în acelaşi timp, trebuie să meargă la muncă, pentru a le oferi copiilor ei un exemplu bun – o „femeie la cratiţă” nu este, până la urmă, un model prea atrăgător. Pe scurt: este imposibil să îndeplineşti perfect toate aceste cerinţe contradictorii. Astfel, porţile sunt larg deschise pentru o conştiinţă

încărcată. Dacă în fundal se aude şi convingerea „eu sunt vinovată”, mustrările de conştiinţă devin insuportabile. Un singur lucru poate fi de ajutor: să renunţi la tendinţele perfecţioniste şi să înlocuieşti convingerea „sunt insuficient de valoroasă şi sunt vinovată” cu convingerea „fac lucrurile pe cât de bine pot”.

Copiii le iartă părinţilor lor foarte multe. Sunt robuşti, într-un fel, de aceea este suficient dacă mama şi tatăl lor sunt destul de buni. Copiii fac faţă frustrărilor. Chiar şi bebeluşii se descurcă dacă o dată trebuie să plângă un pic până să se ocupe cineva de ei. Donald Winnicott, psihanalist şi medic englez, a lansat sintagma good enough mother şi chiar asta vrea să spună. Nu trebuie să facem totul ca la carte, trebuie să fim doar suficient de buni pentru ca ei, copiii noştri, să-şi construiască un bun sentiment al propriei valori, să crească şi să se dezvolte bine. Winnicot era chiar de părere că tocmai aceste mici frustrări îl ajută pe copil să se adapteze din ce în ce mai bine la „viaţa adevărată” şi că părinţii care sunt „destul de buni” îi dau tot ce îi trebuie ca să se descurce bine în lume. Destul de buni! Mai mult de atât chiar nu trebuie să fim.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Te întrebi cum poate reuşi acest demers – să înlocuieşti pur şi simplu o credinţă cu alta? Te putem asigura de un lucru: se poate. În capitolul Cum să facem neputincioase credinţele negative, care începe la pagina 94, îţi arătăm cum poţi reuşi. Ce-i drept, e nevoie de reflecţie şi de un pic de curaj şi perseverenţă. Dar vei observa tu însuţi cât de adevărată este noua ta convingere, care îţi susţine propria valoare – şi cum va îmbunătăţi multe în viaţa ta.

CREDINŢELE POZITIVE NE ÎNTĂRESC

De-a lungul vieţii dobândim, desigur, atât credinţe negative, cât şi pozitive, adică utile şi favorabile. Pe lângă enunţuri negative ca: „Nu sunt demn de iubire”, purtăm în noi şi convingeri pozitive ca: „Reuşesc să fac asta”. Acest lucru se datorează faptului că, la vârsta copilăriei, am trăit experienţe diferite cu persoane diferite. Veronika a fost părăsită de tatăl ei şi a internalizat convingerea: „Ceva la mine nu e demn de iubire”, dar, în acelaşi timp, mama i-a purtat de grijă, iar în perioada şcolii a stimulat-o şi a susţinut-o foarte mult. Veronika a fost o elevă bună, care a primit multă apreciere din partea mamei ei şi astfel a

internalizat şi convingerea: „Dacă îmi propun ceva, reuşesc”.

Dacă părinţii le oferă copiilor căldura cuibului şi au grijă să aibă o conectare bună cu aceştia, atunci se generează credinţe ca: „Sunt demn de iubire. Sunt suficient de valoros. Am un loc sigur”. Alte convingeri pozitive se generează dacă dezvoltarea autonomă a copiilor este stimulată – dacă au voie să-şi spună părerea, să participe la luarea deciziilor, să-şi manifeste curiozitatea, să exploreze mediul înconjurător şi să se dedice lucrurilor care îi interesează. Atunci se generează credinţe care afirmă: „Sunt OK aşa cum sunt. Am voie să mă desfăşor amplu. Acţiunile mele pot avea efecte”. Sau: „Reuşesc să fac asta”.

INSULĂ DE REFLECŢIE: CREDINŢELE POZITIVE

Pentru a da de urma credinţelor tale pozitive, aminteşte-ţi de situaţiile frumoase din copilăria ta. Dă-i memoriei tale comanda de căutare: „Arată-mi momentele luminoase, vesele şi fericite ale copilăriei şi adolescenţei mele”.

Întreabă-te: „Cine m-a stimulat? De ce am fost mândru? Ce mi-a făcut bine? Când am fost mulţumit?”

În timp ce îţi aminteşti, poţi căuta în interiorul tău pentru a afla ce credinţe au luat naştere prin aceste experienţe. Dar te poţi gândi şi la situaţii din viaţa ta de adult în care îţi merge foarte bine. Situaţii în care îţi place să fii mamă, respectiv tată, sau momente de fericire personală.

Ce credinţe acţionează aici?

Sunt...
Mă bucură...

Am încredere...

Ştiu/pot să... bine.

Ador...

Am voie să...

Îmi permit să...

Sper că ai găsit un întreg buchet de credinţe pozitive. Dacă vrei, mai citeşte- le o dată în linişte şi simte efectul lor întăritor. Toate convingerile pozitive întăresc temelia valorii personale. Şi dacă tu te poţi accepta, în principiu, aşa cum eşti, nu vei putea fi abătut atât de uşor nici de la drumul tău în educaţia copiilor.

CUM SĂ FACEM NEPUTINCIOASE CREDINŢELE NEGATIVE

Poate te-ai gândit pe parcursul lecturii: „Ah, de fapt, şi eu aş vrea să-mi înlocuiesc credinţele negative cu unele pozitive”. Se poate face asta oare? Se poate schimba una cu alta? Veronika a reuşit până la urmă. Desigur, nu s-a întâmplat de pe o zi pe alta, dar treptat a putut să se elibereze de vechea ei credinţă: „Ceva la mine nu este demn de iubire” şi să instituie o credinţă nouă: „Sunt demnă de iubire”.

Prima măsură în această direcţie constă în identificarea credinţei negative.

Apoi trebuie să facem neputincioasă credinţa negativă, adică să ne îndoim de ea. Astfel îşi pierde puterea asupra noastră. Doar prin faptul că ne întrebăm: „E justă această credinţă? Sau poate totuşi nu e justă?” deja pierde ceva din efectul ei negativ. Nu mai poate trezi atât de repede un sentiment negativ în noi, deoarece am câştigat o mică distanţă faţă de ea. Credinţa Veronikăi îi provocase un permanent sentiment negativ, sfredelitor. Când a pus-o sub semnul întrebării, intensitatea acestui sentiment a scăzut.

Copiii trebuie să-şi idealizeze părinţii, pentru că depind întru totul de ei.

Următorul pas constă în verificarea influenţei unei anumite convingeri asupra noastră. Ne întrebăm: ce efecte are această credinţă asupra vieţii mele? În acest mod ne

clarificăm în ce fel intervine ea în viaţa noastră. Veronika a realizat astfel că această credinţă a ei nu îi provoca doar durerea sfredelitoare din inimă, ci, în plus, îi tulbura relaţia cu copiii ei. Pentru că până şi despre copiii ei gândea: „E posibil să nu mă placă”. O astfel de buclă ideatică nu este, desigur, o decizie conştientă. Dar o credinţă esenţială afectează adesea relaţia cu alţi oameni. Tocmai cei pe care îi iubim mai mult sunt atinşi de reverberaţiile negative din copilăria noastră. Cine conştientizează acest lucru va fi, de regulă, puternic motivat să-şi dorească să scape cu adevărat de acea credinţă.

La final întoarcem credinţa negativă pe dos, în varianta sa pozitivă şi ne gândim iar cum ni s-ar schimba viaţa dacă am purta ochelarii credinţei pozitive. În cazul Veronikăi, credinţa: „Nu sunt demnă de iubire” s-a transformat în: „Sunt demnă de iubire”. Uneori „sucirea” credinţei negative în varianta sa pozitivă este foarte simplă. Alteori este ceva mai complicată. Spre exemplu, în ce se transformă credinţa Susannei? Ea îşi auzise mereu tatăl spunându-i: „Eşti proastă ca noaptea”. De aici îşi elaborase convingerea: „Sunt prea proastă”. În acest caz trebuie cumpănit cum ar putea suna noua convingere. Va fi: „Sunt deşteaptă” sau „Mă descurc bine în viaţă”?

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv

transmiterea modelelor familiale nefericite.

Eşti dispus să încerci şi tu? Cel mai bine ar fi să răspunzi în scris la întrebările din insula de reflecţie de pe pagina următoare. Pentru că, atunci când notăm ceva în scris, aceasta este şi o modalitate de a ne distanţa de o credinţă.

INSULĂ DE REFLECŢIE: CUM SĂ FACI NEPUTINCIOASĂ O CREDINŢĂ

Rosteşte, te rog, credinţa ale cărei dedesubturi doreşti să le analizezi şi noteaz-o. Răspunde apoi la următoarele întrebări:

Pe o scală de la 0 la 10, cât de adevărată consideri că este această credinţă?

Ce anume pledează în favoarea ideii că ea ar putea fi adevărată? Ce raţionamente, ce dovezi există?

Ce anume pledează în favoarea ideii că ea ar putea fi neadevărată? Ce raţionamente, ce dovezi există?

Cum îţi influenţează viaţa această credinţă? Ce efecte are? Cum îţi influenţează stilul educaţional?

Ce s-ar schimba dacă ai renunţa la această credinţă? Cum ar arăta viaţa ta atunci? Ce s-ar schimba în relaţia cu copiii tăi?

Cum sună credinţa ta dacă o întorci pe dos, în varianta ei pozitivă?

Cum s-ar schimba viaţa ta dacă noua credinţă (cea transformată în pozitiv) ar fi adevărată?

Deja faptul că îţi tratezi credinţele negative în acest mod critic le răpeşte o parte din putere. Chiar dacă încă te îndoieşti că ţi-ai putea transforma pur şi simplu credinţele negative în varianta lor pozitivă, vei simţi efectul vindecător al acestui exerciţiu.

Cu siguranţă ai înţeles mai bine, pe parcursul ultimelor pagini, ce implicaţii adânci au credinţele asupra felului în care ne percepem copiii şi cum influenţează, ba chiar ghidează educaţia. Însă convingerile nu ne conduc tot timpul, mai degrabă declanşează ceva în anumite situaţii. Acestea sunt reprezentate, în general, de comportamentul copiilor noştri. Poate sunt prea zgomotoşi, prea neascultători, prea obraznici, prea liniştiţi, prea neastâmpăraţi sau prea tăcuţi. Copiii apasă, la figurat vorbind, pe butonaşele noastre şi pornesc astfel automatismul credinţelor.

COPIII „NE APASĂ BUTONAŞELE”

Sentimentul propriei valori are o influenţă determinantă asupra sentimentelor noastre şi asupra viziunii noastre despre lume. Cât de bine dezvoltat şi de stabil este acesta depinde de măsura în care am reuşit să ţinem balanţa între ataşament şi autonomie. Cine doreşte să-şi examineze sentimentul propriei valori îl poate vedea cel mai limpede în credinţele sale. Un copil căruia părinţii i-au transmis suficientă căldură a cuibului şi care, în acelaşi timp, a avut voie să-şi întindă aripile a căpătat, de exemplu, convingerea: „Sunt OK aşa cum sunt eu”. Când devine adult şi are, la rândul său, copii, sentimentul propriei valori generat de această convingere este încă prezent. Părinţii întăriţi în felul acesta nu-şi pierd cumpătul atât de repede în faţa copiilor lor. Au stabilitate emoţională în relaţia cu ei. Iar de aceasta părinţii au nevoie zi de zi şi în special în situaţii dificile. Dacă, de

exemplu, un copil de patru ani se aruncă pe jos în faţa casei de marcat de la supermarket şi ţipă fiindcă mai vrea o îngheţată, aceşti părinţi îşi pot păstra calmul. Nu intră în pământ de ruşine, fiindcă ştiu: copilul tocmai exersează cum poate să-şi vadă împlinită dorinţa. E neplăcut, dar nu e un atac asupra persoanei mele şi nici un semn că sunt o mamă rea. Chiar dacă adolescentul de cincisprezece ani critică aspectul unuia dintre părinţi, spunând, spre exemplu: „Burta ta e o halcă uriaşă de slănină – ce greţos!”, mamele şi taţii siguri pe ei rămân netulburaţi în interiorul lor. Pentru că această remarcă nu trezeşte imediat din aţipire îndoielile de sine, iar părinţii pot să o vadă drept ceea ce este: testarea limitelor de către adolescent.

La cei care în copilărie nu au primit de la părinţii lor suficientă căldură a cuibului, iar tendinţele autonome nu le-au fost luate în serios, se manifestă efectul invers. Aceştia pot căpăta, spre exemplu, credinţa: „Nu sunt suficient de valoros”. Acum, când copilul său mic se roteşte întruna ca

un derviş sau când adolescentul îi aruncă în faţă că e urât sau demodat, un astfel de părinte se va simţi nesigur.

Dacă tu şi partenerul tău/partenera ta vreţi să reflectaţi profund asupra valorilor pe care le consideraţi fundamentale pentru educaţie, vă recomandăm capitolul în ce credem? Valorile familiei, *pe care îl găsiţi începând cu pagina 133.*

Dacă sentimentul propriei mele valori este determinat de credinţa că sunt insuficient de valoros, acesta nu este un simplu gând. Această propoziţie declanşează adesea sentimente de inferioritate, ruşine şi nesiguranţă în interiorul meu. Când copilul meu ţipă, supărat şi îndărătnic, acest comportament îmi declanşează credinţa: „Sunt insuficient de valoros”. Pentru asta este nevoie de un trigger, de un declanşator: din fericire, nu ne percepem continuu credinţele negative, ci acestea sunt activate prin anumite situaţii sau gânduri. Un exemplu ar fi situaţia în care copilul pur şi simplu nu face ce l-am rugat.

Un exemplu din viaţa de zi cu zi ne va lămuri: Alexander

intră tot timpul în lupte de putere cu fiul său Julius, în vârstă de cinci ani, indiferent că este vorba de sculatul din pat, spălatul pe dinţi, mâncat sau mersul la culcare. Ce îl împovărează deosebit de tare: Alexander se simte adesea neajutorat când Julius i se împotriveşte întruna şi nu îl ascultă. Se simte ca un „tată ratat”. Alexander poartă în sinea sa, printre altele, următoarele credinţe: „Nu sunt important”, „Nimeni nu mă vede” şi „Nu sunt suficient de valoros”. Ne putem imagina cu uşurinţă cum atitudinea îndărătnică a fiului său acţionează ca un trigger asupra acestora. Aşadar Alexander raportează atitudinea îndărătnică a copilului la el însuşi, o ia personal. De fiecare dată când Julius se revoltă împotriva autorităţii sale, la Alexander se trezeşte îndoiala de sine. Însă gândurile care îi exprimă lipsa de consideraţie faţă de sine îi induc şi nesiguranţa de sine, iar asta îl face să-şi piardă cumpătul şi să ţipe la Julius, care îi răspunde cu şi mai multă îndărătnicie: astfel se naşte un cerc vicios. Dacă, dimpotrivă, ar fi mai sigur pe sine, Alexander ar putea lua mai uşor atitudinea fiului său şi ar putea-o aprecia ca expresie a voinţei puternice a acestuia. Atunci nu s-ar mai implica atât de mult în lupte de putere.

Toţi interpretăm prin ochelarii credinţelor noastre lumea exterioară şi fiecare situaţie pe care o trăim. Pentru a rămâne la exemplul lui Alexander şi Julius, dacă băieţelul nu ascultă, interpretarea tatălui nu este: „Julius nu are chef” sau „Are o voinţă puternică” sau „E în toiul unei faze de încăpăţânare”, ci: „Sunt un tată rău”. Cu aceste gânduri, el se închide în sine şi reacţionează apoi pe măsură: se simte ofensat şi ia foc imediat. Aşa ajunge să ţipe la copil: „Fir-ar să fie – ia-ţi odată pijamaua pe tine!” Ţipă atât de tare şi pe un ton atât de vehement, încât Julius tresare speriat şi apoi începe să plângă. Mai târziu lui Alexander îi pare rău.

Copiii trebuie să-şi idealizeze părinţii, pentru că depind întru totul de ei.

Pe lângă furie, o credinţă poate declanşa şi teamă. O arată şi exemplul Majei: aceasta crede că nu se poate descurca singură. Credinţa ei este: „Voi fi părăsită. Sunt singură”. Datorită fiului ei Leon, în vârstă de trei ani, se simte mai protejată şi mai în siguranţă. El este zidul care o apără de o lume presupusă a fi rea. Chiar şi numai ideea că Leon va merge cândva la grădiniţă îi creează disconfort. Interpretează plecarea lui iminentă la grădiniţă prin ochelarii credinţei din copilărie şi o percepe ca fiind foarte dureroasă: „Sunt părăsită. Acum sunt din nou singură”. Însă, în loc să-şi privească în ochi teama de a fi părăsită, Maja găseşte argumente în sprijinul ideii că e mai bine pentru Leon să nu meargă încă la grădiniţă. Privind prin ochelarii credinţei ei, îi vin în minte idei de genul: „Grădiniţa nu are un renume bun”, „Leon e prea gingaş”...

Copiii dau câte un ghiont credinţelor pe care le avem despre valoarea noastră şi ne declanşează astfel sentimente. Aceste emoţii pot fi uneori foarte puternice. Copiii pun, ca să spunem aşa, sare pe rănile noastre. Cu ajutorul exerciţiului care urmează poţi afla ce credinţe îţi complică situaţia de educator.

INSULĂ DE REFLECŢIE: SITUAŢII DIFICILE SUB LUPĂ

Gândeşte-te, pentru acest exerciţiu, la o situaţie care te-a marcat emoţional ca educator, în care ai simţit furie, teamă, ruşine, vină sau tristeţe. Acestea sunt adesea momente în

care reacţionăm disproporţionat faţă de copii. Poate reacţia este chiar atât de exagerată, încât apoi ne pare rău.

Următoarele cinci întrebări te ajută să arunci lumină asupra unor situaţii educaţionale. Îţi vom arăta, luând-o ca exemplu pe Caroline, cum poţi proceda pentru a răspunde la aceste întrebări.

Caroline are doi copii în vârstă de opt, respectiv doisprezece ani, elevi amândoi. Când se întorc la prânz de la şcoală, îşi dau jos ghiozdanele în vestibulul casei. Tot acolo rămân împrăştiate mereu şi jachetele şi încălţămintea. Caroline explodează de fiecare dată când ei îşi aruncă pantofii, jachetele şi ghiozdanele atât de neglijent prin hol. „N-am ajuns cârpa voastră!” ţipă la ei, doar pentru ca apoi să strângă totul cu un oftat.

1. Descrierea situaţiei: ce s-a întâmplat? Care a fost declanşatorul?

Notează-ţi o situaţie educaţională care încă te preocupă. – Caroline, spre exemplu, ar nota: „Iar mi-am ieşit din pepeni când copiii şi-au aruncat lucrurile în hol”.

2. Interpretarea situaţiei: ce credinţe/gânduri sunt declanşate în situaţia aceasta?

Care sunt credinţele care au acţionat din fundal? – Caroline a găsit următoarele: „Copiii mei sunt lipsiţi de respect”, „Nu sunt văzută” şi „Nu am nicio valoare”.

3. Sentimente: ce sentimente mă cuprind în această situaţie?

Ce sentimente te domină? – Caroline realizează că mai întâi se înfurie, iar apoi se ruşinează pentru izbucnirea ei. Sentimentele sunt: furie şi ruşine.

4. Atitudinea: ce fac?

Cum ai reacţionat concret? – Caroline notează: „Mai întâi urlu la copiii mei, apoi pun pantofii, jachetele şi ghiozdanele la locul lor, în timp ce copiii au dispărut de mult în camerele lor”.

5. Impulsuri pentru găsirea unei rezolvări: presupunând că nu ar fi declanşate credinţele şi sentimentele tale, iar tu ai putea rămâne cu desăvârşire calm, ce soluţii ai putea găsi?

Ce idei şi posibilităţi de acţiune ai, dacă priveşti situaţia cu alţi ochi – fără ochelarii credinţei tale? – Caroline conştientizează că are două posibilităţi: ori strânge după copiii ei fără să se enerveze şi îşi formulează în sinea ei enunţul: „Aşa sunt copiii, n-ai ce face”, ori le explică amândurora cu calm că ordinea din hol chiar contează pentru ea. Ar putea elabora împreună cu copiii o idee care să-i ajute să reuşească. Un plan? Bileţele care să le aducă aminte? Un ritual? Poate chiar să promită o răsplată pentru copilul care timp de o săptămână şi-a pus după şcoală lucrurile la locul lor.

Acum poate îţi spui: „Am încercat deja toate astea. Oricum nu folosesc la nimic”. Noi vrem totuşi să te încurajăm să nu abandonezi lupta. Schimbarea are nevoie şi de timp. Poate că în trecut ai încercat deja adesea să schimbi ceva. Dar dacă, într-un final, ai judecat succesul/insuccesul prin

ochelarii credinţelor tale negative, probabil ai fost frustrat sau dezamăgit.

Experienţa ne-a arătat că un sentiment declanşat de o credinţă este deosebit de influent. Până la urmă, nu ar fi neapărat atât de grav faptul că mama strânge după copiii ei, dacă ar putea-o face cu sentimente pozitive. Atunci nici nu ar mai exploda. Schimbarea fundamentală constă aşadar în faptul că atitudinea copiilor ei nu o mai răscoleşte atât de puternic pe Caroline. Face faţă situaţiei cu o atitudine mai calmă şi, în acelaşi timp, mai hotărâtă. Adesea chiar şi numai acest lucru face minuni.

Având altă atitudine interioară şi alt sentiment, putem face faţă mai bine dacă o idee nouă nu duce imediat la succes. Este normal să recădem, atât noi, cât şi copiii, în atitudini/comportamente vechi. Caroline a avut o discuţie serioasă cu amândoi, în urma căreia au decis împreună să facă în fiecare zi, după ce vin de la şcoală, o ordine rapidă, de cinci minute. Noul comportament a funcţionat apoi doar două zile, după care totul a părut dat uitării. Lucrurile au rămas din nou împrăştiate în hol, ca întotdeauna.

Aici e capcana: dacă lucrurile nu ies cum trebuie de la prima încercare, credinţele noastre se declanşează din nou! Acum Caroline ar putea gândi: „E limpede, sunt, totuşi, cârpa lor”. După o „înfrângere” putem recădea, la fel cum i s-a întâmplat Carolinei, în credinţele copilăriei noastre şi putem gândi: „Ah, ia te uită! Nu merge. Deci n-am nicio valoare. Nu sunt văzută. Oricât mă străduiesc. Iată dovada...”

Acum trebuie să rămâi ferm. Surprinde-te asupra faptei! Gândeşte-te ce poţi face pentru tine, astfel încât o recidivă sau frustrarea să nu te dea imediat peste cap. Spre exemplu, acordă-ţi patru săptămâni în care îţi propui să depui toate eforturile şi să nu renunţi la noul comportament. Vei vedea că, dacă îţi acorzi timp şi nu

abandonezi, se schimbă multe.

Nevoia de ataşament este
r
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Probabil că între timp ai descoperit câteva convingeri negative care te pot face, în anumite situaţii, să ai reacţii emoţionale exagerate faţă de copilul tău. Dacă nu pierzi din ochi aceste propoziţii, vei putea surprinde, de acum încolo, momentul când este activată credinţa ta şi atunci te vei putea aduna mai uşor şi vei putea reacţiona adecvat faţă de copilul tău.

DIGRESIUNE: CÂND ÎMI VINE SĂ-MI BAT COPILUL

Ne-am gândit mult dacă să abordăm acest subiect delicat şi complex. „Violenţa împotriva copiilor” are atâtea faţete, încât prin natura lucrurilor nu pot fi abordate toate în amănunt. Dar nici nu putem omite această faţă întunecată a parentingului, cu atât mai mult cu cât se întâmplă mai des decât, poate, am fi bănuit ca părinţii să-şi bată copiii într-un moment de furie. Mulţi părinţi ne-au relatat că, deşi nu au vrut asta, şi-au plesnit copilul o dată. Povestesc cu multe ezitări şi se ruşinează pentru fapta lor. De aceea ni s-a părut

atât de important să punem pe tapet acest subiect tabu.

Ce procese îi determină pe părinţi să ridice mâna asupra copilului lor? Numai dacă înţelegem ce se ascunde în spatele violenţei fizice îi vom putea pune capăt. Pentru că nu e niciodată bine sau corect ca un copil să fie bătut – NICIODATĂ.

Violenţa împotriva copiilor are o istorie

În ultimele două secole, pedeapsa corporală ca metodă pedagogică era încă la ordinea zilei. Pedagogia (neagră) era pătrunsă de ideea că adultul trebuie să-şi întărească prin toate mijloacele poziţia de superioritate – de persoană care ia deciziile. „Faci imediat ce spun eu sau se lasă cu ceva.” Era clar cine e sus şi cine e jos. Şi vai de copilul care nu asculta!
În stilul educaţional autoritar consacrat, adultul dădea tonul, iar copiii erau determinaţi să asculte. Bătaia nu era nimic neobişnuit nici acasă, nici la şcoală. Sancţionarea copiilor cu bătaia era o măsură pedagogică normală şi aprobată de societate. Mult timp, părinţilor le-a fost acordat aşa-zisul drept de a-şi disciplina copiii. Bătaia a făcut parte, decenii la rând, din biografia copiilor. Bunicii, străbunicii şi stră-străbunicii noştri au fost foarte probabil bătuţi de taţii şi mamele şi/sau învăţătorii lor.

Lucrurile s-au schimbat, slavă Domnului! Acum trăim într-o societate în care există consens în privinţa faptului că nu e permis să fie bătuţi copiii. Acest lucru este consfinţit şi prin lege. Totuşi violenţa împotriva copiilor şi ameninţarea acestora cu violenţa sunt încă la ordinea zilei. Se presupune că în fiecare sală de clasă există doi copii maltrataţi fizic.[12]

Cum se ajunge la maltratare

Cum ajung părinţii să-şi maltrateze copiii? Ce se petrece în interiorul lor? Adesea taţii şi mamele care îşi bat copiii regulat au fost, la rândul lor, victime ale violenţei părinteşti. Chiar dacă nu au vrut asta, modelul părinţilor lor li s-a întipărit, iar ca adulţi nu se pot detaşa interior de el. Copiii mici consideră comportamentul părinţilor lor întotdeauna corect, deoarece nu au o imagine de ansamblu şi nu pot emite o judecată morală independentă. În plus, au nevoie, în plan psihic, de imaginea părinţilor „buni şi corecţi”, altfel i-ar cuprinde o teamă copleşitoare că sunt complet lipsiţi de apărare în această lume.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Dacă, însă, părinţii înşişi sunt cea mai mare sursă de pericole pentru lumea copiilor, din cauză că îi bat, atunci copiii trebuie să încuie undeva, în interiorul lor, aceste experienţe nefericite, pentru a nu fi cuprinşi de panică şi dezorientare.

Copiii mici se identifică întotdeauna cu părinţii lor – aceştia sunt mari şi puternici, iar copiii se simt legaţi de ei, fără nicio îndoială. În mod normal, copiii îşi iubesc părinţii. Întotdeauna. Când părinţii îi bat, iubirea se transformă în dependenţă oarbă. Dar în adâncul lor se simt neputincioşi. Un sentiment foarte neplăcut. De aceea, copiii fac orice ca să asigure buna dispoziţie a părinţilor şi să împiedice altă bătaie. Astfel că îşi alungă propria neputinţă şi încearcă să

aibă o influenţă favorabilă asupra relaţiei. Fiecare izbucnire de violenţă le dă un nou imbold. Astfel, conectarea cu părinţii este foarte puternică, dar nu este bună. Într-un final, se întâmplă un lucru paradoxal: copiii părinţilor violenţi nu doar că se identifică cu aceştia, ci, pe deasupra, îi şi idealizează. Au nevoie de asta pentru a acoperi, spre exemplu, laturile întunecate ale tatălui violent. Copiii nu au încotro. Ei trebuie să se identifice cu oamenii care îi cresc.

În această relaţie nefavorabilă învaţă, însă, ceva ce mai târziu, când vor fi ei înşişi părinţi, îi poate transforma uşor în făptaşi. Fiindcă, dacă a fi neputincios înseamnă a fi bătut, atunci puterea înseamnă să baţi tu însuţi.

Aşadar, copilul memorează în tezaurul său de experienţe că omul puternic este cel care are o forţă fizică mai mare. Dacă nu reflectează mai târziu asupra acestor experienţe, copilul maltratat poate dezvolta, ca adolescent şi apoi ca adult, un motiv al puterii supradimensionat şi, eventual, o tendinţă spre violenţă.

Nu sunt puţini cei care, ca adulţi, rămân prinşi în identificarea cu părinţii lor, fără să analizeze critic dedesubturile experienţelor din copilărie. Se simt legaţi de părinţii lor şi le sunt devotaţi, indiferent de ce a fost. Nu admit în faţa lor înşişi cât de rău a fost cândva. Prea mare este adesea teama subliminală că avalanşa amintirilor traumatice ar putea veni peste ei. Uneori nici nu-şi mai amintesc de copilăria lor. Au învăţat de foarte timpuriu să-şi zăvorască undeva sentimentele pentru a putea suporta situaţia de acasă. Teama, sentimentele de părăsire şi de neputinţă erau prea puternice pentru aşi permite să le simtă.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Este vorba aici despre un aşa-numit mecanism de autoprotecţie. În copilărie această autoprotecţie reprezintă o tactică de supravieţuire. Însă aceste experienţe ne marchează creierul în planurile cele mai profunde şi, dacă nu reflectăm asupra lor, aducem această perspectivă asupra lumii în viaţa noastră de adulţi. Aşadar, dacă un adult a trăit cândva experienţa violenţei şi nu se confruntă cu trecutul său, rămâne captiv în tiparul copilăriei sale.

În psihologie aceste tipare negative sunt numite şi copilul-umbră. Înţelegem prin această sintagmă acea latură a personalităţii noastre în care s-au fixat rănile, sentimentul de a fi neglijat, precum şi experienţele marcate de violenţă ale copilăriei noastre. Copilul-umbră se manifestă cel mai clar în credinţele noastre negative.

Oamenii care au trăit experienţa violenţei în copilărie au dezvoltat un copil- umbră care este adesea clivat de sentimentele sale. Aceşti oameni au fost nevoiţi, copii fiind, să-şi dea la o parte continuu sentimentele negative, pentru a putea supravieţui – şi încă fac asta ca adulţi. Dar propriile sentimente sunt premisa compasiunii. Aşadar, dacă nu am acces (bun) la teama, tristeţea sau neputinţa mea, atunci nu îmi va fi posibil nici să mă transpun în sentimentele copiilor mei. Clivajul sentimentelor mele conduce, prin urmare, la o puternică abrutizare şi obtuzitate a sentimentelor, din cauza cărora mai târziu e posibil să fiu lipsit de milă şi să

devin făptaş. Un motiv inconştient important pentru copilul-umbră al unui făptaş este să nu mai ajungă niciodată să se simtă atât de umilit şi de expus cum s-a simţit cu părinţii lui. Iată un exemplu: Marko este tatăl unui băieţel de trei ani, Jimmy. În copilărie, Marko a fost maltratat grav de tatăl său – mama închidea ochii. Însă Marko nu a admis niciodată în faţa lui însuşi nedreptatea pe care a trăit- o. Îşi admiră şi astăzi „puternicul" tată şi nu a reflectat niciodată la copilăria sa şi la efectele acesteia asupra trăirilor sale emoţionale. În schimb, tatăl îi serveşte în mod inconştient drept model – pe de o parte. Pe de altă parte, poartă în sine un copil-umbră umilit. Acesta nu mai vrea să se simtă niciodată ca atunci, când spera, plin de teamă, ca tatăl său să nu se înfurie deodată în timpul cinei fiindcă, în ochii lui, greşise cu ceva. Uneori chiar şi un zdrăngănit mai puternic al furculiţei îi aducea o mamă de bătaie. De aceea Marko a dezvoltat inconştient un motiv al puterii supradimensionat, la fel ca tatăl său. Trebuie să se impună în orice situaţie. Şi-a propus să nu mai fie niciodată o victimă neputincioasă. Dar acum ajunge iar la lupte de putere şi cu Jimmy – cum se întâmplă cu orice copil. Aşadar, când fiul său îl priveşte cu impertinenţă şi reacţionează cu îndărătnicie la vreo indicaţie deale lui, tatăl este năpădit neîntârziat de un val de furie: băiatul e lipsit de respect! Tocmai pentru că Marko însuşi nu a fost tratat deloc cu respect de tatăl său, reacţionează extraordinar de sensibil de fiecare dată când are sentimentul că i se contestă poziţia de putere. Privirea sfidătoare a fiului său îi declanşează într-o secundă copilul-umbră – se înfurie şi îşi bate copilul.

Dorim să îi mulţumim aici în mod deosebit şi pri-
etenei noastre, psihoterapeuta Helena Muser, care

ne-a sprijinit de-a lungul alcătuirii manuscri-sului prin cunoştinţele ei de expert în psihologia copilului. Doamnei Carola Kleinschmidt, care a asigurat redactarea, îi mulţumim, de asemenea, pentru munca de o calitate excepţională.

De aceea este atât de important să ne confruntăm cu tiparele şi cu copilul- umbră din noi, în special în ceea ce priveşte violenţa. Dacă facem asta, avem şanse foarte bune să nu transmitem copiilor noştri experienţele noastre negative, ci să îi tratăm cu iubire şi respect.

Când le scapă mâna părinţilor iubitori

Pe lângă părinţii care îşi maltratează grav copiii există şi cei cărora – cum se spune atât de frumos – „le scapă mâna”. Johanna relatează: „O singură dată l-am lovit pe fiul meu. Eram în bucătărie şi ne-am certat pe tema spălatului vaselor. Mi-a spus nu ştiu ce impertinenţă şi atunci i-am dat

o palmă. După aceea m-am simţit oribil şi i-am cerut scuze probabil de o mie de ori – vai de mine!” În discuţiile noastre cu părinţi, mulţi au recunoscut că şi-au lovit copilul o dată. Totuşi nu se vorbeşte prea mult despre asta. Părinţii ştiu că e nedrept şi greşit şi, de cele mai multe ori, le e ruşine de această scăpare. Dar cum se ajunge la asta?

În exemplul nostru situaţia a fost următoarea: Johanna poartă din copilărie în ea convingerea negativă: „Trebuie să fiu mereu amabilă şi cuminte, altfel nu mă iubeşte nimeni”. Şi acum, ca adult, evită conflictele şi disputele, din teama de a nu fi respinsă. Ar dori să transfere o parte din treburile casei asupra fiului ei în vârstă de opt ani şi asupra soţului ei, dar nu prea are tragere de inimă să ceară ajutor. Însă în ziua aceea s-a umplut paharul. Remarca fiului ei a scos la suprafaţă toată frustrarea provocată de anii în care s-a adaptat. Nu a fost un proces conştient, dar s-a simţit deodată încolţită şi a fost ferm convinsă că: „Acum trebuie să mă impun, altfel mă duc la fund”. Prea multă vreme se lăsase condusă de convingerea copilului- umbră. Fiul ei a fost declanşatorul involuntar al acestei explozii interioare şi a ţinut locul tuturor celor cărora Johanna ar fi vrut să le spună în faţă părerea ei sau cărora ar fi vrut să li se împotrivească. Şi-a lovit fiul, care nu avea nicio vină. El doar a apăsat pe „buton”.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt

capacităţile de care avem nevoie în educarea
copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea
care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Dacă vrea să evite pe viitor astfel de reacţii exagerate, Johanna ar trebui să ţină seama de sentimentele ei mai mult decât până acum. În momentul de faţă nici nu observă numeroasele mici încălcări ale graniţelor ei interioare şi pur şi simplu trece peste ele. Abia când supărarea depăşeşte un anumit prag o observă, dar atunci este adesea deja prea târziu. Aici am dori să remarcăm că furia şi supărarea sunt sentimente care ne dau putere. Furia ne ajută să ne depăşim frica. Cu ajutorul ei ne apărăm limitele şi, la nevoie, chiar viaţa. Oamenilor care fug de conflicte le e teamă – chiar şi în ceea ce îi priveşte pe copiii lor – că vor fi respinşi. Uneori chiar trebuie să se înfurie de-a binelea ca să depăşească această teamă. Şi atunci se poate întâmpla ca, dintr-un motiv lipsit de importanţă, să aibă reacţia opusă şi să explodeze. Din acest motiv, ar fi important ca Johanna să-şi perceapă bine sentimentele şi copilul-umbră, pentru a-şi da seama din timp când nu îi convine ceva. Cu cât mai repede îşi dă seama de indispoziţia ei, cu atât mai adecvat poate reacţiona.

Primul ajutor pentru părinţi

Dacă vei simţi dorinţa de a-ţi lovi copilul, acesta este un semn clar de suprasolicitare şi ai nevoie rapid de o degrevare. Măsurile de mai jos te pot ajuta.

Ajutor într-o situaţie acută: cel mai bine este, într-un asemenea moment, să ieşi din situaţia respectivă şi să părăseşti camera. Dacă este încă foarte mic şi nu poate rămâne nesupravegheat, aşază-l pe copil, în măsura în care este posibil, în pătuţul cu grilaj sau în alt loc sigur – presupunând că poţi face asta fără violenţa pe care ţi-o dă furia. Apoi încearcă să te linişteşti prin mişcare. Poţi să te scuturi din tot corpul, îţi poţi scutura braţele, mâinile şi picioarele. Scutură-te de furia din tine!

Reglează-ţi sentimentele prin respiraţie: inspiră adânc şi expiră. Când inspiri, trage aerul adânc în piept, iar când expiri, scoate tot aerul din plămâni. Chiar dacă ai sentimentul că nu mai ai ce să expiri, presează şi ultimul dram de aer din plămâni. Apoi respiră de trei-patru ori normal. Apoi poţi să inspiri încă o dată profund şi să expiri tot aerul, după schema de mai sus. O respiraţie atât de profundă şi încetinită îi trimite creierului nostru semnalul că nu există niciun motiv de enervare. Cine respiră încet şi profund este, de regulă, relaxat. În creierul nostru există o conexiune între ritmul respiraţiei şi sentimentele noastre: respiraţie calmă – sentimente calme. Iar noi profităm de asta. Dacă, în mod conştient, respirăm profund şi calm, urmează şi liniştirea emoţională. Încearcă!

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă

în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Alte măsuri: gândeşte-te, după ce trece momentul de criză, ce anume l-a declanşat sau ce te-a provocat. Nu te feri de adevăr. Întreabă-te: „Ce am gândit despre copilul meu când m-am înfuriat atât de rău? Ce convingere s-a declanşat în interiorul meu?”

Sugestii bune care te îndeamnă să reflectezi găseşti şi în insula de reflecţie Situaţii dificile sub lupă, vezi pagina 100.

E vorba de respect? Aştepţi uneori prea mult până să-ţi manifeşti nemulţumirea? Gândeşte-te cum ţi-ai putea scoate în evidenţă limitele fără să devii abuziv. Ce ai putea spune sau face concret?

Vorbeşte cu partenerul sau partenera ta despre această experienţă. Chibzuiţi împreună cum vă puteţi degreva. Doar nu trebuie să facă unul singur totul. Poate că unuia i se pare enervant să meargă cu copilul la cumpărături şi preferă să-l ducă el la pediatru, iar celălalt urăşte asta. Fă schimb de idei pe tema situaţiilor în care fiecare dintre voi este extrem de tensionat când este cu copilul. Poate că partenerul/partenera te poate ajuta? Părinţii singuri pot purta eventual o discuţie asemănătoare cu alţi oameni din

anturajul copilului. N-ar putea sări în ajutor bunicul, bunica sau o prietenă? Îi sfătuim pe toţi părinţii în cauză să caute sprijin cât mai repede!

Dacă tu şi partenerul tău/partenera ta vreţi să reflectaţi profund asupra valorilor pe care le consideraţi fundamentale pentru educaţie, vă recomandăm capitolul în ce credem? Valorile familiei, *pe care îl găsiţi începând cu pagina 133.*

COPIII NE OGLINDESC VALOAREA PROPRIE

Ne dezvoltăm valoarea proprie prin contactul cu părinţii noştri. Aceştia o oglindesc atunci când ne zâmbesc sau – în situaţia nefavorabilă – când au o reacţie incertă sau negativă în ceea ce ne priveşte. Păstrăm această condiţionare toată viaţa. Este normal ca, în relaţiile noastre, să ţinem cont de reacţia pe care o au ceilalţi faţă de noi. Ne zâmbeşte cineva? Ridică sprâncenele când ne vede? Dacă în

vremea copilăriei nu am trăit experienţa de a fi iubit, ca adult voi păstra o sensibilitate exagerată faţă de posibile desconsiderări sau atacuri.

Revenind la exemplul lui Alexander şi Julius, tatăl îşi simte ameninţată valoarea de sine, deoarece copilul îi arată „aparent” în oglindă că nu este o persoană respectabilă. Pentru Alexander ar fi important să examineze acest mecanism şi astfel să-i fie clar că acest comportament al copilului său nu spune nimic despre valoarea sa – ca tată şi ca om. Nu ar trebui să comită eroarea de a interpreta comportamentul fiului său ca oglindă a valenţelor sale ca tată. De fapt, Alexander ar trebui să ştie că Julius se află în faza de încăpăţânare şi că de aceea se răzvrăteşte. Dar, deoarece, din cauza istoriei sale, nu a putut să-şi clădească o valoare de sine stabilă, este foarte sensibil dacă nu se simte respectat. Când Julius nu ascultă imediat, Alexander trage concluzia: „Julius e îndărătnic, deci sunt lipsit de valoare şi un tată prost”. Aceste gânduri se înşiruie cu viteza fulgerului, sunt indezirabile şi inconştiente – şi declanşează sentimente intense care ajung până la furie şi agresiune şi îl copleşesc pe Alexander în contact cu fiul său.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate". Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea

copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea
care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Dacă ar vrea să întrerupă acest automatism nefavorabil, ar trebui să dizolve pentru sine conexiunea „Julius e îndărătnic – aşadar eu sunt lipsit de valoare”. Când sunt o ameninţare pentru percepţia propriei noastre valori, cum se întâmplă în cazul lui Julius şi Alexander, copiii noştri apasă, ca să spunem aşa, pe butonul valorii de sine. Putem decupla acest buton dacă lăsăm, conştient, situaţia conflictuală să se deruleze din nou în faţa ochilor noştri şi dacă nu ne mai privim copilul, cu tot cu comportamentul lui, ca pe „oglinda valorii noastre personale”. Alexander ar putea, aşadar, să analizeze mai întâi situaţia cu Julius, iar apoi să iasă în mod conştient, cu ajutorul exerciţiului de mai jos, din oglinda valorii de sine.

INSULĂ DE REFLECŢIE:CUM SĂ IEŞI DIN OGLINDA VALORII
DE SINE

Poate te-ai gândit, pe măsură ce am expus cazul lui Alexander şi Julius, dacă şi ţie comportamentul copilului

tău îţi induce atât de repede nesiguranţă şi îndoieli de sine? Atunci e posibil să raportezi prea puternic comportamentul copilului la tine însuţi. Cu ajutorul paşilor care urmează poţi ieşi din oglinda valorii de sine. Vom folosi exemplul lui Alexander şi Julius pentru a-ţi arăta cum poţi face exerciţiul.

1. **Ridică, în imaginaţia ta, un perete de sticlă între tine şi copilul tău. Îţi imaginezi aşadar că între tine şi el există un zid transparent. Astfel îl poţi vedea, dar sunteţi în două spaţii separate prin peretele de sticlă. Asta îţi oferă o oarecare distanţă şi te ajută să nu mai raportezi nemijlocit comportamentul copilului la persoana ta. – Alexander îşi imaginează cum între el şi Julius creşte din podea un perete de plexiglas – ca geamul unei maşini. După ce geamul s-a închis, respiră o dată profund.**

2. **Preia responsabilitatea pentru contribuţia ta la situaţie, ştiind că el, copilul, nu este vinovat că tu eşti atât de întors pe dos sau enervat. Cu acest pas ieşi din sfera sentimentelor şi te adresezi părţii tale raţionale, mature. Trebuie să fii matur pentru a-ţi asuma responsabilitatea pentru tine şi pentru atitudinea ta. – Alexander îşi spune în sinea sa: „Preiau responsabilitatea pentru supărarea mea. Mă simt jignit de Julius. Asta nu este greşeala lui. Îmi provoc singur jignirea prin faptul că permit comportamentului lui să-mi declanşeze convingerile negative şi să-mi activeze copilul-umbră. Atunci mă simt ca şi când Julius nu m-ar respecta”.**

3. Gândeşte-te în linişte dacă atitudinea copilului tău exprimă realmente ceva despre valoarea ta (ca tată/mamă/om). – Abia acum lui Alexander îi trece din nou prin minte că relaţia sa cu Julius are adesea şi părţi frumoase. Iată ceva tipic pentru memoria noastră: atunci când suntem foarte implicaţi emoţional, ne putem gândi numai la lucruri care ne confirmă sentimentul. Supărarea, în cazul lui Alexander. Prin distanţa oferită de peretele de sticlă imaginar, Alexander conştientizează că atitudinea lui Julius nu are nicio legătură cu el. Simte, de asemenea, că este un tată bun.

4. Încearcă să înţelegi ce se întâmplă cu copilul tău, aşadar care este mesajul pe care ţi-l transmite. În acest scop poţi consulta şi capitolul despre empatie de la pagina 152. – Când se pune în pielea lui Julius, Alexander vede limpede că acesta este la vârsta încăpăţânării şi că este foarte normal să-i întoarcă vorba mai des sau să nu facă ce i se spune. Vede că acesta este un pas important în dezvoltarea copilului – şi, pentru prima dată, este chiar puţin mândru că fiul său este deja atât de mare, încât începe prima fază de detaşare. Înţelege şi că, într-un fel, Julius vrea să-şi măsoare forţele cu el şi că e în regulă să rămână ferm – însă fără furia care izvorăşte dintr-o valoare de sine ofensată, ci pur şi simplu ca tată responsabil, care nu se lasă manipulat de crize de furie.

Încearcă şi pe viitor să nu laşi sentimentul propriei valori să depindă de atitudinea copilului tău. Vei observa cum îţi cade o povară de pe umeri şi cum micile dispute nu mai escaladează atât de repede.

COPILUL-UMBRĂ, COPILUL-SOARE ŞI ADULTUL INTERIOR

În ultimele capitole am vorbit mult despre tiparele din copilărie şi modul în care acestea ne influenţează şi în viaţa adultă. Toate experienţele avute în copilărie sunt ancorate adânc în noi. Sunt o parte a personalităţii noastre. Adesea nu suntem conştienţi de aceste tipare timpurii, însă le luăm cu noi, ca „program psihic”, în viaţa noastră de adulţi.

Pentru acest program interior există o imagine în psihologie: copilul interior. În fiecare din noi se ascunde un copil interior care are o contribuţie considerabilă la modul în care gândim, simţim şi acţionăm. El ne reprezintă atât credinţele, cât şi sentimentele asociate cu aceste credinţe. Şi felul în care suntem pregătiţi pentru ataşament şi autonomie se datorează participării copilului interior la clădirea personalităţii noastre, pentru că şi aici este vorba de tiparele din copilăria timpurie.

Copiii trebuie să-şi idealizeze părinţii, pentru că depind întru totul de ei.

Imaginea copilului interior exprimă faptul că nu ne percepem neapărat ca adulţi, chiar dacă suntem asta de multă vreme. Sau: chiar dacă suntem adulţi, nu am lăsat copilăria cu totul în urmă. Pentru a înţelege asta, ne putem imagina psihicul ca pe o casă cu mai mulţi locatari – diferitele părţi ale personalităţii. Unul dintre aceştia este

copilul interior.

Când descriem copilul interior trebuie să deosebim între două părţi componente ale personalităţii: copilul-umbră şi copilul-soare. În timp ce copilul-umbră este o metaforă pentru tiparele problematice ale copilăriei noastre, copilul-soare reprezintă tiparele pozitive, precum şi atitudinile pozitive pe care ni le putem însuşi azi, ca adulţi. Până la urmă, acum suntem mari şi nu mai depindem de părinţii noştri. Suntem capabili să trăim experienţe noi şi bune şi să le ancorăm în interiorul nostru. Astfel putem întări copilul-soare. Acesta reprezintă şi toate forţele pozitive din noi, cum ar fi curiozitatea, spontaneitatea, bucuria de a trăi, creativitatea, plăcerea, pofta de acţiune etc. Aşadar, când vorbim, în cele ce urmează, despre copilul-umbră, ne referim la acea parte a personalităţii care este marcată de convingeri negative şi care tânjeşte mai degrabă după prea mult ataşament sau după prea multă autonomie.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui

iubirea
care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Când vorbim despre copilul-soare, ne referim la resursele tale şi la partea puternică a personalităţii tale, partea care se bucură de viaţă. Copilul-soare este marcat de credinţele noastre pozitive (vezi şi pagina 92).

Şi, în final, există şi adultul interior ca parte componentă a personalităţii noastre. Acesta este adesea denumit în psihologie eul adult. Prin el înţelegem raţiunea, gândirea logică. Eul adult poate cugeta calm şi neutru asupra lucrurilor. Nu este determinat de sentimente. Privind lumea prin eul adult putem cântări în linişte şi lucizi care acţiune în care situaţie are cu adevărat sens. Capacitatea de a gândi DESPRE noi, adică de a ne privi din perspectiva vulturului, aparţine tot eului adult.

Dacă vei pătrunde în insulele noastre de reflecţie, vei face asta mai întâi cu eul adult. Pentru că doar cu raţiunea care gândeşte limpede poţi reflecta asupra ta însuţi. Când faci asta, adultul din tine poate spune, spre exemplu: „Acum mă uit în linişte la toate astea. Nu îmi place cum merg lucrurile acum. De fapt, aş vrea să-mi educ copiii mai relaxat şi cu mai multă uşurinţă şi aş dori să trăiesc mai multă bucurie în viaţa de zi cu zi a familiei”.

Cu ajutorul eului adult ne putem apropia, într-o manieră conştientă, şi de credinţele noastre negative, fără să alunecăm imediat în frici sau sentimente de inferioritate. Privind de aici, ne putem apropia de copilul-umbră şi îl putem cunoaşte mai bine. Putem vedea ce credinţe negative poartă în sine copilul-umbră – şi ce efect au acestea asupra percepţiei şi acţiunilor noastre. În acest mod putem învăţa

cum să procedăm mai conştient cu copilul- umbră. Atunci putem alege deliberat să ne tratăm copiii altfel şi putem începe să exersăm acest nou comportament.

Un exemplu arată cum se văd cele de mai sus în viaţa de zi cu zi: Elisabeth s-a lăsat condusă de teama ei de eşec şi şi-a presat fiica să obţină performanţe maxime. Copilul-umbră preluase conducerea fără ca Elisabeth să-şi dea seama. Abia cu ajutorul eului adult a putut să caute motivele ascunse ale acţiunilor ei. Asta i-a permis să observe că acela care o tot presează pe fiica ei este copilul-umbră. Abia acum a avut şansa să privească atent la nevoile reale ale copilului ei – şi să-şi schimbe comportamentul. Cunoaşterea copilului-umbră e primul pas important pentru a ne ţine tiparele negative sub control, pentru ca apoi să luăm noi decizii, mai bune, în toate chestiunile care privesc relaţiile noastre şi educaţia.

Acum vom vorbi despre faptul că trebuie să-ţi poţi cunoaşte copilul-umbră. Primul pas: trebuie să te surprinzi asupra faptului.

SURPRINDE-TE ASUPRA FAPTULUI!

„Surprinde-te asupra faptului!” – Acesta este un îndemn care poate ţi se va părea ciudat mai întâi. Dar exact despre asta este vorba dacă vrem să ne prindem cu ocaua mică în general şi în atitudinea noastră ca părinţi. În agitaţia cotidianului cu copiii noştri, adesea nici nu ne dăm seama ce facem. Reacţionăm instinctiv şi, de exemplu, ne certăm copilul. În mod normal nu stăm apoi să ne gândim: „Fac bine ce fac? Chiar am vrut să-l jignesc?”, ci acţionăm spontan, din dinamica clipei. Sau, altfel spus: suntem captivi în perspectiva câmpului.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Opusul acesteia este perspectiva observatorului. Aceasta ne permite să ne percepem pe noi înşine de la o oarecare distanţă, din afară. Dacă mă observ pe mine, mă pot vedea şi nu sunt captivul sentimentului. Perspectiva observatorului este echivalentul eului adult, pentru că aici intervine doar raţiunea limpede. Abia din această perspectivă pot evalua o situaţie şi îmi pot da seama ce joc se joacă. Alexander, care în faţa îndărătniciei fiului său se simţea ca un tată ratat, şi-a putut da seama din perspectiva observatorului că se lăsa angrenat într-o luptă de putere. Acest lucru nu a funcţionat din perspectiva câmpului, deoarece aici reacţiona doar după modelele familiare.

Perspectiva câmpului

Perspectiva câmpului nu este rea în sine. Toţi cunoaştem sfatul de a trăi mai mult în prezent, aici şi acum. Exact acest lucru corespunde perspectivei câmpului. Avem nevoie de ea pentru a savura din plin întâmplările frumoase. Să presupunem că suntem cu copiii la o gelaterie. Din perspectiva câmpului putem savura acest moment cu fiecare fibră. Simţim îngheţata dulce pe limbă, simţim căldura soarelui pe piele, auzim râsul copiilor, iar copilul-

soare din noi este mulţumit. Aici perspectiva observatorului ar fi chiar deranjantă şi ne-ar smulge din trăirea copilului-soare. Pentru că, dacă ne privim din afară cum stăm în gelaterie şi poate ne mai şi întrebăm dacă facem totul cum trebuie, plăcerea s-a dus. Când ne vedem din afară nu mai suntem prezenţi cu simţirea. Aşadar, trucul este să percepi întâmplările frumoase din perspectiva câmpului.

Perspectiva observatorului

În situaţii neplăcute, cum ar fi o dispută sau când ne simţim ameninţaţi sau încolţiţi, ar fi, în schimb, bine să privim din perspectiva observatorului şi să ne întrebăm: „Ce fac eu aici, de fapt?” Pentru că numai din unghiul acesta – aşadar din perspectiva eului nostru adult – ne putem surprinde asupra faptului când acţionăm mânaţi de copilul-umbră din noi. Însă, din păcate, tocmai în aceste momente neplăcute suntem captivi cu totul în perspectiva câmpului – în special atunci când este activat copilul-umbră. Emoţiile negative care sălăşluiesc aici ne trag cât ai clipi în perspectiva câmpului. Luăm de bune sentimentele noastre de furie şi frică, precum şi credinţele noastre negative. Din perspectiva câmpului nu ne putem recunoaşte copilul-umbră, deoarece suntem una cu el.

Să ne mai gândim o dată la Markus, pe care l-a enervat atât de tare faptul că fiul său Paul se jucase cu untul. Markus a reuşit să se surprindă asupra faptului. Oricum, a reuşit să se stăpânească într-atât încât să nu-şi lovească fiul. Cu toate acestea, şi-a identificat cu adevărat copilul-umbră abia după aceea, când a vorbit cu soţia sa despre situaţie. Pe parcursul discuţiei şi-a amintit cât de importantă era curăţenia pentru mama sa. Făcea tot timpul curăţenie. El şi sora lui nu aveau voie să aducă pentru nimic în lume

murdărie în casă. Markus fusese un copil cuminte, care se străduise să-i facă pe plac mamei sale. A internalizat principiile ei de educaţie. De aceea a dezvoltat el însuşi o uşoară manie a curăţeniei.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate". Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Ce a înţeles Markus: factorul declanşator al furiei sale a fost faptul că Paul a scobit găuri în unt. Asta a declanşat următoarele convingeri: „Nu ne jucăm cu mâncarea”, „Nu avem voie să facem aşa ceva. E dezgustător” şi „E un lucru rău”. A simţit silă şi furie. Ca urmare, a ţipat la Paul. Pe viitor ar vrea să-i poată spune fiului său în linişte: „Nu-mi place să te joci cu mâncarea”. Deja analiza situaţiei cu mintea limpede îl ajută să câştige un pic de distanţă faţă de

copilul-umbră.

Dar cum se poate asigura Markus că pe viitor se va surprinde la timp asupra faptului? Dacă Paul se va juca din nou cu mâncarea sau va sări într-o baltă de noroi, copilul-umbră va fi, probabil, activat din nou. Un indiciu important sunt sentimentele. Dacă simte „silă şi furie”, Markus îşi poate spune:
„Atenţie! Aici operează copilul-umbră!” Dacă se surprinde din timp asupra faptului, poate comuta imediat pe perspectiva observatorului, deci pe eul adult, şi poate preveni o criză de furie. Ce contează este să se surprindă asupra faptului în timp util. Dacă sentimentele sunt deja foarte puternice, nu prea mai pot fi ajustate.

Acest lucru se datorează parţial şi proceselor din creierul nostru. O imagine simplă ar fi că sentimentele noastre au fiecare locul lor propriu în creier. Structura care le adăposteşte aici se numeşte sistemul limbic. De fiecare dată când ceva ne provoacă un sentiment puternic, acest segment al creierului porneşte ca un motor şi ne influenţează atât corpul, cât şi gândirea; spre exemplu, inima începe să bată cu putere, iar gândurile ne năpădesc ca o furtună. Toate acestea se întâmplă într-o fracţiune de secundă. Pentru că şi sentimentele ne-au fost date din vremuri imemoriale pentru a ne asigura supravieţuirea, în momentele decisive lucrurile trebuie să meargă repede. Când simţim teamă, ne putem lua picioarele la spinare pentru a ne pune rapid la adăpost. Gândirea noastră raţională, atitudinile şi poziţiile sunt, în schimb, ancorate în lobul frontal al creierului, adică în aria aflată chiar în spatele frunţii. Prin comparaţie, aceasta lucrează încet. Ce înseamnă asta? Că sentimentele noastre sunt rapide şi dominante. Dacă suntem inundaţi de sentimente, gândirea logică, eul nostru adult, nu are nicio şansă la început. Aşadar trebuie să aşteptăm până se domolesc sentimentele. Sau încercăm în mod conştient să revenim cu picioarele pe pământ.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Cum te poţi distrage

„Mai întâi numără până la zece!” Acesta este un sfat pe care îl auzim uneori în situaţii încărcate emoţional. Sensul este, de fapt: „Mută-ţi gândurile mai întâi!” Uneori, număratul până la zece nu e suficient. De aceea îţi propunem să numeri înapoi din şapte în şapte, de la 385 până la zero, dacă eşti foarte răscolit. Vei vedea că, numărând concentrat, creierul tău se linişteşte. Asta se întâmplă deoarece, când numărăm, lucrează ariile raţionale ale creierului, adică lobii frontali. Astfel se linişteşte sistemul limbic, creierul sentimentelor noastre. Altă metodă

bună de calmare este mişcarea. Orice fel de activitate fizică ajută la dezintegrarea hormonilor de stres.

„Dă o tură în jurul blocului!” Şi acesta este un sfat bun, deoarece după o rundă de alergare, de regulă, ne-am liniştit. Altă măsură pentru un moment acut este exerciţiul de respiraţie (vezi pagina 111). Poate îţi aminteşti? Pentru ca sentimentele să se liniştească, trebuie în primul rând să respiri cât poţi de calm, punând accent pe expiraţie, adică expirând cât mai lung posibil, chiar forţat.

Cel mai bine este, desigur, dacă surprindem din faşă sentimentele induse de copilul-umbră. Foarte des simţim furie sau teamă în abdomenul superior, între cutia toracică şi buric. Dacă se prefigurează o situaţie emoţională, ne crispăm şi simţim asta limpede în această zonă. De aceea merită să fim atenţi la primele semne ale unei astfel de crispări. Dacă emoţiile nu sunt încă atât de puternice, avem şanse bune să le stăvilim.

Surprinde-te asupra faptului şi comută!

Să revenim la Markus. Este important să-şi asume responsabilitatea pentru configurarea relaţiei părinte-copil şi pentru sentimentele venite dinspre copilul-umbră. Poate l-ar ajuta să-şi consoleze copilul-umbră (vezi pagina 130). În plus, dacă îşi propune ferm să se surprindă asupra faptului în viitor şi să comute, se poate produce o schimbare profundă a atitudinii sale.

„Surprinde-te şi comută” este fundamentul oricărei

schimbări de comportament sau în planul conştiinţei. Ar trebui să devină mantra ta zilnică. Din clipa în care te surprinzi pradă unui sentiment al copilului- umbră, comută pe eul tău adult şi priveşte-ţi copilul-umbră de la distanţă. Acum poţi reflecta din perspectiva eului adult: cum aş vrea să reacţionez ca mamă sau tată?

Surprinderea asupra faptei şi comutarea nu funcţionează de azi pe mâine şi sunt o chestiune de exerciţiu. Dar sunt posibile. Un truc: poţi decide clar, din poziţia eului tău adult, că, începând din acest moment, vrei să te surprinzi asupra faptului: „Începând de azi vreau să mă surprind în mod conştient cum recad în sentimente ale copilului-umbră”.
Prin această decizie nu eşti eliberat automat de sentimente negative. Dar ea îţi permite ca data viitoare să nu mai treci ca la o apăsare de buton în perspectiva câmpului şi să nu mai recazi în vechile modele comportamentale. În schimb, poţi comuta pe perspectiva observatorului şi poţi continua să priveşti situaţia dinspre eul tău adult. Îţi putem promite că astfel viaţa cu copiii tăi va deveni mult mai plăcută, iar tu te vei întări incredibil ca mamă sau tată.

Dacă vei urma acest îndemn, „surprinde-te asupra faptului şi comută”, ca pe un ghid interior, poţi aştepta împăcat să se arate din nou „vechile” sentimente. Din acest punct de vedere ai putea considera apariţia fricii sau a furiei drept un lucru bun. Acestea vor fi pentru tine ca un fel de indiciu sau chiar ca un mentor. Caroline, mama care se supăra atât de tare din cauza dezordinii lăsate de copiii ei, observă cum o cuprinde furia când copiii nu strâng nimic, spre exemplu, când mănâncă o banană şi nu aruncă la gunoi coaja. De fiecare dată şi-ar dori să-l săpunească zdravăn pe făptaş, iar apoi este adesea indispusă pentru mult timp. Deşi „problema holului” este rezolvată în mare măsură, există şi alte situaţii educaţionale de care nu este încă pe deplin mulţumită. Vede în ele o şansă de a evolua şi de a afla mai multe despre ea şi copilul ei umbră. De aceea lucrează şi cu

următoarea insulă de reflecţie.

INSULĂ DE REFLECŢIE: SURPRINDE-TE ASUPRA FAPTULUI ŞI COMUTĂ

Gândeşte-te la o situaţie educaţională în care este activat copilul tău umbră. Poţi alege din nou situaţia pe care ai analizat-o deja în detaliu (la pagina 114) sau una nouă. Ai nevoie de un obiect de scris şi o hârtie pentru a-ţi nota noul mod de a vedea lucrurile. Caroline se decide cu ajutorul acestei insule de reflecţie să arunce o lumină mai puternică asupra situaţiei cu coaja de banană.

1. Transpune-te în pielea copilului tău umbră – aşadar copilul interior rănit care este prezent în această situaţie – şi priveşte şi percepe situaţia din punctul său de vedere. Cel mai bine este să rosteşti cu glas tare ce percepe acum, cum interpretează situaţia şi cum se simte în această situaţie. – Caroline spune următoarele: „Sunt atât de supărată. Ei mă tratează ca şi când n-aş exista. Nimeni nu mă vede. Iar eu îmi dau atât de mult silinţa să fac să fie frumos pentru noi toţi". Când rosteşte aceste propoziţii cu voce tare, conştientizează cât de bine cunoaşte aceste sentimente din copilăria ei. Părinţii ei aveau amândoi servicii foarte solicitante şi nu i-au oferit fetiţei atenţia pe care şi-ar fi dorit-o. Din acest motiv, Caroline s-a străduit foarte mult să fie pe placul părinţilor ei. Îşi aminteşte cum, odată, a aranjat camera de zi deosebit de frumos, dar părinţii nici măcar nu au observat. Caroline cunoaşte amestecul de furie şi dezamăgire după ce ţi-ai dat silinţa.

2. Acum ieşi din nou din copilul-umbră. Te poţi retrage cel mai uşor dacă te baţi încet pe tot corpul cu palma întinsă ori dacă te scuturi. Poţi bate şi din palme în timp ce îţi spui: „Gata acum, a trecut!" – Caroline sare de câteva ori pe loc şi se scutură.

3. Deplasează-te acum spre alt punct al încăperii, iar acolo intră în mod conştient în eul tău adult. Pentru a te susţine, îţi poţi spune în sinea ta: „Sunt un om adult. Sunt eu însămi/însumi mamă/tată". Din interiorul Eului adult poţi contempla situaţia din perspectiva observatorului. – Caroline se vede pe sine din exterior, cum stă în bucătăria ei şi se uită la coaja de banană.

4. În pasul următor vorbeşte ca un adult cu copilul tău umbră. Spune ceva de genul: „Dragul meu copil umbră, îmi pare rău că eşti activat în felul acesta. Dar acum mă voi ocupa eu de această problemă. Preiau responsabilitatea". – Caroline îi spune copilului ei umbră, din

perspectiva eului ei adult: „Micuţa mea dragă, eu ştiu că vrei doar să fii văzută. De acum preiau eu, ca adultă, conducerea. Te poţi baza pe mine. O rezolvăm noi până la urmă".

5. Apoi apreciază şi analizează situaţia din poziţia cuiva care o priveşte neutru – ca un evaluator. Ce ar spune acesta? Ce se întâmplă cu copilul- umbră? Care sunt motivele, sentimentele şi gândurile lui? Sentimentele

sale sunt rezonabile sau exagerate? Presupunând că ar trebui să dai un scurt aviz privitor la această situaţie: cum ar suna? Îţi poţi redacta analiza şi în scris. – Caroline scrie: „Nicio coajă de banană din lume nu merită să te enervezi atât din cauza ei. Copilul meu umbră chiar are nevoie de consolare. Pe de altă parte, chiar aş vrea să înveţe copiii să nu-şi lase gunoaiele pur şi simplu pe unde apucă. Trebuie să găsesc o cale de a rezolva asta fără să arunc flăcări pe nări”.

6. Avizul este primul pas. Acum mai lipseşte soluţia. Pentru a găsi idei de rezolvare, gândeşte-te: ce te-ar sfătui un prieten bun/o prietenă bună? Ce idei ar avea un consilier educaţional? Fii propriul tău consilier şi oferă-ţi concret asistenţă în această situaţie. Ce poţi face? Ce idei noi ar fi de ajutor? Cel mai bine ar fi să-ţi notezi toate impulsurile. – Caroline are pe loc trei idei:

„În primul rând: dacă privesc lucrurile just, copiii nici măcar nu sunt lipsiţi de respect – doar copilul meu umbră a interpretat aşa. Ei sunt pur şi simplu comozi. Exact acesta este modul în care aş vrea să privesc situaţia data viitoare.” (Acest unghi nou o ajută să nu se mai simtă devalorizată.)

„În al doilea rând: copiii învaţă doar dacă există consecvenţă. Îl voi chema, fără să mă enervez cine ştie ce, pe cel care a provocat incidentul cu coaja de banană şi îl voi ruga să o pună la coş. Voi fi consecventă, ca să se

producă un efect de învăţare.” Caroline elaborează chiar un

„Plan B”, pentru cazul în care nu îl poate prinde direct pe „făptaş”: „Atunci, la următoarea masă îi servesc coaja de banană pe farfurie”.

„În al treilea rând: copilul meu umbră este într-adevăr foarte rănit. Îi voi dedica mai mult timp şi îl voi vindeca pe cât se poate de bine.” Este un final foarte bun pentru acest exerciţiu: asigură-l pe copilul-umbră că vei prelua conducerea din postura eului adult, că primeşte atenţie şi se poate linişti.

Cu ajutorul acestei insule de reflecţie ai procesat acum o singură situaţie. Cu cât procesezi mai multe, cu atât câştigul tău va fi mai mare.

La un moment dat se creează un oarecare firesc. Capeţi o poziţie superioară, o aşa-numită meta-poziţie, pe care o poţi accesa imediat când te surprinzi din nou cu un sentiment al copilului-umbră. Cu cât facem acest exerciţiu mai des, cu atât vom reuşi mai uşor în toate situaţiile posibile – cu copiii, cu colegii şi colegele, cu partenerul nostru sau partenera noastră şi, poate, chiar şi cu propriii noştri părinţi. La un moment dat ne intră în sânge; atunci vom fi instituit „surprinde-te asupra faptului şi comută” ca atitudine fundamentală care ne ajută să reacţionăm mai conştient şi mai matur, în sensul pozitiv.

În plus, îl putem vindeca pe copilul-umbră într-un plan mai profund. Căci copilul interior, care s-a simţit părăsit, neiubit sau hărţuit de tată şi/sau de mamă, are nevoie de compasiunea noastră. Cu ajutorul următoarei insule de reflecţie îi poţi acorda copilului tău umbră atenţie şi afecţiune, prin care să obţii o vindecare profundă. Prin

faptul că ne acceptăm şi ne consolăm copilul-umbră, ne putem linişti într-un plan aflat mai puţin în sfera conştientului şi, în acelaşi timp, ne putem asigura că sentimentele copilului- umbră nu sunt declanşate atât de repede prin fiicele şi fiii noştri.

CONSOLEAZĂ-ŢI COPILUL-UMBRĂ

Poate îţi spui: „Copilăria mea a trecut. Nu se mai poate schimba nimic la ea”. Acest lucru este, desigur, adevărat – pe de o parte. Acestui gând vrem să-i punem alături un citat din Erich Kästner: „Nu e niciodată prea târziu pentru o copilărie fericită”. De aici putem deduce, pe de altă parte, un gând consolator. Ne putem vindeca parţial copilăria după ce a trecut. În acest scop, o influenţăm retroactiv şi profităm de faptul că azi suntem mari. Suntem capabili să devenim regizorii propriei noastre imaginaţii. Putem intra în contact cu copilul nostru umbră din perspectiva adultului interior şi îi putem da copilului interior ce i-a lipsit atunci. Ne îngrijim retroactiv pe noi înşine, ca o mamă sau ca un tată. Astfel, copilul interior al lui Elisabeth ar putea primi toată înţelegerea şi atenţia care i-au lipsit acesteia în copilărie.

INSULĂ DE REFLECŢIE:VINDECĂ-ŢI COPILUL-UMBRĂ

Pentru acest exerciţiu este deosebit de important să ai puţină linişte. Programează-ţi cel puţin zece minute în care nu eşti deranjat. Ţi-ar fi de ajutor dacă ai avea o fotografie cu tine de pe vremea când erai copil. Alternativ, poţi lua şi o

păpuşă sau un animăluţ de pluş – o jucărie care simbolizează legătura cu copilul care ai fost cândva.

Inspiră şi expiră liniştit de câteva ori, până când simţi că te linişteşti interior. Apoi transpune-te într-o energie părintească pozitivă. Ce înseamnă aceasta? Clădeşte sentimente materne sau paterne pozitive. Cel mai uşor este dacă te gândeşti la propriii tăi copii în momente în care ţi-au fost deosebit de dragi.

Din această atitudine plină de atenţie şi de iubire poţi stabili contactul cu copilul tău umbră. Poţi spune ceva de genul: „Bună, comoara mea, eşti aici? Mi-ar face plăcere să vorbesc cu tine”. Lasă-te surprins de felul în care copilul-umbră îşi face simţită prezenţa. Poate va apărea, în faţa ochiului tău interior, o imagine a acestuia. Poate vei auzi şi o voce interioară care este a lui. Sau poate se instalează un anumit sentiment care îţi semnalează că a sosit copilul-umbră. Uneori contactul nu se stabileşte imediat. Poate copilul tău umbră este prea speriat pentru a se arăta. Poate că ţi se pare caraghios să intri în legătură azi, ca adult, cu un copil imaginar. Dacă vrei într-adevăr să intri în legătură cu sentimentele tale din copilărie, atunci e important să rămâi într-o dispoziţie binevoitoare, maternă sau paternă, şi să nu-ţi pierzi răbdarea. De îndată ce ai gânduri de genul: „Arată-te odată, prostănacule!”, copilul-umbră se va retrage speriat.

Dacă ai găsit o cale să iei legătura cu el, întreabă-l pe copilul-umbră: „Ce ţi-ar fi trebuit mai mult şi mai mult în copilărie?” Fii din nou foarte atent cum primeşti răspunsul. Uneori îţi vin în minte cuvinte sau jumătăţi de propoziţii, cum ar fi „afecţiune” sau „apreciere”. Alteori primeşti răspunsul sub forma unui sentiment sau vezi o imagine interioară.

Apoi dăruieşte-i (în închipuirea ta) copilului-umbră ceea ce îşi doreşte. Oferă-i lucrul după care tânjeşte. Pentru asta îţi poţi imagina că părinţii tăi ar fi fost altfel cu tine – mai afectuoşi, mai încurajatori, mai puţin temători... Sau poate e mai simplu pentru tine dacă-ţi imaginezi că te proiectezi – ca adult – în trecut şi îţi susţii copilul-umbră, spre exemplu, îi şopteşti: „Nu-ţi fie teamă! Sunt aici pentru tine”. Indiferent ce drum alegi, contează doar să-i transmiţi copilului-umbră mesaje noi, cum ar fi:

Mereu e cineva aici pentru tine.
Eşti în regulă aşa cum eşti.

Sunt mândru de tine.

Ai voie să mergi pe propriul tău drum.

Eşti un copil dorit, iar noi ne bucurăm că eşti aici.

Ai voie să ai sentimentele pe care le ai.

... (Te rugăm să completezi aici cu mesajele care ar fi fost importante pentru tine.)

Atenţia pe care o primeşte copilul-umbră prin acest exerciţiu are un efect de vindecare profundă. De fiecare dată când te implici cu copiii tăi în situaţii în care iese la iveală copilul tău umbră, poţi reflecta după aceea încă o

dată: cum poate fi explicată reacţia mea? Ce rană a copilului-umbră s-a deschis aici? Şi: ce trebuie să-i dea eul meu adult copilului meu umbră pentru ca această rană să se poată vindeca?

Dacă reuşim să acceptăm cu afecţiune rănile copilului nostru umbră şi să le vindecăm într-un fel, copiii noştri ne vor apăsa butoanele mai puţin repede şi mai rar. Atunci ne vom transforma tot mai mult în părinţii care vrem să fim; în părinţi care, pe de o parte, le transmit copiilor căldura cuibului şi, pe de altă parte, le dăruiesc destulă libertate ca să le poată creşte aripi.

DIGRESIUNE: IN CE CREDEM?VALORILE FAMILIEI

Pe drumul tău spre mama sau tatăl care îi poate da copilului căldura cuibului şi aripi, valorile tale te pot ajuta să te orientezi. Şi îţi pot da şi puterea de a nu-ţi abandona dezvoltarea dacă vreodată ţi se va părea dificil să-ţi identifici tiparele din copilărie sau dacă, în situaţii solicitante cu copilul tău, vei simţi cum te cuprinde disperarea.

Valorile noastre au această mare putere, deoarece sunt deasupra întâmplărilor de zi cu zi, ca nişte stele strălucitoare care ne indică mereu, în linii mari, direcţia în care am dori să mergem. Presupunând că, pentru un cuplu, „distracţia” şi „comunitatea” sunt valori importante, probabil vor avea grijă să aibă la sfârşit de săptămână timp pentru activităţi de familie care promit atât „distracţie”, cât şi „posibilitatea de a fi împreună”, cum ar fi o seară de jocuri. Valorile lor le vor da puterea şi claritatea de a lăsa

deoparte alte lucruri în favoarea distracţiei şi a jocurilor, fie că e vorba despre curăţenia generală sau despre orele petrecute la laptop.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Aceste valori sunt ca un fir roşu al vieţii, cu ajutorul căruia putem aprecia dacă (mai) suntem pe drumul cel bun. Ne ajută să diferenţiem ce vrem să le transmitem copiilor noştri, şi prin contrast cu ceea ce ne-au dat părinţii noştri. Valorile dau o direcţie acţiunilor noastre. Dacă ne sunt clare, putem avea o poziţie clară în faţa copiilor noştri. Ştim ce considerăm corect şi ne asumăm răspunderea. Astfel stabilim un perimetru protejat. Aici copiii noştri se pot mişca liberi, se pot simţi susţinuţi de valorile noastre (ataşamentul), dar pot acţiona şi pe cont propriu (autonomia) şi îşi pot simţi limitele.

Să presupunem că mi-am dat seama că armonia în familie contează pentru mine şi mă surprind cum chiar eu distrug această pace printr-o dispoziţie proastă şi bombăneli. Atunci valoarea mea, în acest caz „armonia”, mă poate ajuta să mă prind cu ocaua mică şi să-mi schimb comportamentul. Trebuie „doar” să mă întreb: ceea ce fac se potriveşte cu valoarea mea? Pentru că valorile sunt, în sine, doar vorbe măreţe. Merită să cugetăm şi CUM trăim aceste valori. Cum ar observa alţii că „armonia” este o valoare importantă

pentru mine? Cu ce o pot asocia? Cum ar fi indicat, cum are voie, cum trebuie să se poarte cineva pentru ca eu să am impresia că în jurul lui domneşte armonia? Numai în felul acesta valoarea capătă viaţă. Iar fiecare om are propria lui definiţie. Dar, în final, trebuie să pot fi măsurat cu propria măsură a valorilor mele.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

În mod conştient sau nu, aducem cu noi un pachet de valori din familia de origine. În plus, cadrul de valori al unei familii este integrat într-o cultură. Ca familie, ducem mai departe şi valorile unei culturi. Dar, pe de altă parte, acest cadru reprezintă în fiecare familie altceva.

Cadrul de valori al familiei vă dă o structură de bază stabilă ca familie. Dar, cum toţi cei implicaţi în acest sistem – atât copiii, cât şi părinţii – evoluează, valorile trebuie verificate pe parcurs, pentru a constata dacă mai sunt valabile, dacă trebuie schimbate sau completate. Pentru ca nişte valori să devină eficiente, trebuie trăite. Mami şi tati trebuie să fie exemple. Nu ajută la nimic dacă le ţinem copiilor discursuri despre importanţa onestităţii, dar ei ne surprind minţind la telefon. Dacă refuzăm o invitaţie şi prezentăm ca scuză altă

întâlnire importantă, care în realitate nici nu există. În schimb, dacă văd mereu că ne transpunem în realitate sistemul de valori, copiii au şansa să-şi construiască unul la rândul lor. Ştim din neuroştiinţe că sistemul de valori se deprinde în relaţii şi se ancorează în lobii frontali.[14]

INSULĂ DE REFLECŢIE: VALORILE TALE

Întrebările de mai jos te ajută să-ţi descoperi cele mai importante valori. Poate fi interesant şi să faci schimb de idei cu partenerul tău despre valorile voastre (probabil parţial diferite).

Valori

Ce este important pentru tine ca tată sau mamă?

Pe ce pui preţ în educaţie?

Pentru ce merită să te implici?

Ce este important pentru tine în convieţuirea de familie?

Ce valori erau importante în familia din care provii?

Pe care dintre acestea ţi-ai dori să le preiei? La care ai vrea să renunţi?

Criterii pentru împlinirea valorilor

Acum ia fiecare valoare şi trece-o în viaţa reală. Întreabă-te:

După ce mi-aş da seama că valoarea mea, spre exemplu, „respectul”, este trăită?

Cum mă comport eu cu respect?

Când sunt copiii mei/partenerul meu/partenera mea plini de respect?

Şi ce percep eu ca fiind lipsit de respect?

Pentru viaţa de familie poate fi foarte util să găseşti împreună cu partenerul valorile importante pentru amândoi. Adesea există o succesiune clară în funcţie de importanţă, spre exemplu: iubire, siguranţă, responsabilitate, distracţie şi claritate. Dacă sunt mai mari, copiii pot fi implicaţi şi ei. Întrebaţi-i: ce e important pentru voi în familie?

Dacă doriţi, comprimaţi-vă valorile într-un credo părintesc. Spre exemplu: „Markus şi Lisa – părinţi – clari şi afectuoşi”

Sau: „Noi, familia Schmitz, avem un cămin în care oricine vine cu plăcere”. Stabilind şi scriind care sunt valorile lor, Markus şi Lisa pot observa uşor dacă le lipseşte claritatea faţă de copiii lor.

Dar ţineţi seama de următoarele: cine stabileşte o regulă ar trebui să fie dispus, în principiu, şi să lupte pentru respectarea ei. Asta înseamnă că trebuie definite consecinţe pentru abateri. Toţi cei din casă trebuie să ştie: dacă fac X, urmează Y. Spre exemplu: „Cine îi spune cuiva «porc» trebuie să pună 50 de cenţi în puşculiţa cuvintelor urâte”. Pentru părinţi, raportarea la valori înseamnă însă şi că nu se mai pot fofila din înţelegeri şi promisiuni. Cine anulează în fiecare weekend, din cauza unei sarcini de serviciu urgente, timpul de joacă pe care ar trebui să-l petreacă toţi împreună trăieşte paralel cu propriile-i valori – iar prin asta şubrezeşte, cu timpul, întregul sistem familial.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

CĂLDURA CUIBULUI CARE DĂ ARIPI. CUM SĂ MERGEM ALĂTURI DE COPIII NOŞTRI

Până acum ne-am ocupat foarte mult de atitudinea ta interioară ca tată sau mamă. Sperăm să fi găsit sugestii bune pentru tine şi să-ţi fi făcut o idee despre ce înseamnă să educi copiii fără a-i educa. Din acest moment dorim să punem practic sub lupă cotidianul tău de părinte – şi să aruncăm o lumină asupra multor situaţii tipice din viaţa cu copiii. Vrem să-ţi arătăm cum îţi poţi însoţi copiii cel mai bine, astfel încât, pe de o parte, să fie ataşaţi în siguranţă şi să se simtă iubiţi (căldura cuibului), iar pe de altă parte, să poată creşte şi deveni fiinţe independente (aripile). Secretul nu e tocmai de nepătruns, cum s-ar crede, ci a fost dezlegat destul de mult prin cercetare:

Părinţii le dăruiesc copiilor căldura cuibului atunci când se pun în pielea lor (începând cu pagina 152).

Pentru ca un copil să poată deveni independent, are nevoie de spaţiu, de limite şi de încurajare. Despre legătura dintre acestea vom vorbi începând cu pagina 200.

În afară de asta, îţi arătăm de ce părinţilor uneori nu le e deloc uşor să perceapă corect nevoia de ataşament sau de autonomie a copiilor lor şi să reacţioneze adecvat la ea. Dacă, atunci când vom da exemple pentru blocajele tipice în relaţia părinţi-copii, te vei simţi prins asupra faptului, te rugăm să nu te laşi descurajat. Consideră că acesta este indiciul unui potenţial de dezvoltare. Probabil că aici

operează copilul tău umbră cu convingerile lui negative – acum ai învăţat cum să-l consolezi şi să-l vindeci. Iar la fiecare blocaj tipic te vom îndruma cum să-l depăşeşti.

COPIII SE DEZVOLTĂ

Desigur, nevoile copiilor noştri nu sunt constante de-a lungul evoluţiei lor. Pe parcursul copilăriei şi adolescenţei, ei câştigă tot mai multă autonomie. Deprind abilităţi ca alergatul, vorbitul, cititul sau mersul pe bicicletă, care le permit să devină independenţi. La un moment dat sunt mari.

Mai devreme sau mai târziu, fiecărui părinte îi e dat să audă: „E de necrezut ce mare s-a făcut copilul vostru!” Oamenii care nu ne văd copiii atât de des, cum ar fi rudele mai îndepărtate, observă mult mai uşor ce paşi uriaşi au făcut aceştia în dezvoltare.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Prima zi de grădiniţă, înscrierea la şcoală sau examenul la şcoala de şoferi sunt, în schimb, praguri în cotidianul familiei care ne amintesc că bate la uşă o nouă etapă a

vieţii. Cel târziu la petrecerea de majorat devenim conştienţi de faptul că anii copilăriei s-au dus. Copilul a crescut, şi nu doar fizic. A venit timpul să-şi ia zborul. Iar ca tânăr adult îşi poate întemeia, în cazul ideal, propria gospodărie – îşi poate construi propriul cuib.

Aşadar, taţii şi mamele au sarcina de a realiza un ataşament securizant cu copiii lor (căldura cuibului) ŞI de a le susţine evoluţia spre autonomie într- un mod adecvat vârstei. Astfel pun piatra de temelie la clădirea unui adult capabil de iubire şi de ataşament, un adult care simte atât că aparţine de cineva, cât şi că este liber. Este întocmai acel amestec de ataşament şi autonomie care ne face fericiţi; experienţa faptului că suntem acceptaţi aşa cum suntem.

Oferă susţinere (căldura cuibului): einpatizează, ascultă, percepe sentimente, împlineşte
Vârsta copiilor
Dăruieşte libertate (aripile): fii încrezător, lasă liber, oferă spaţiu, stabileşte limite,,.

La început copiii au nevoie de o susţinere mai puternică şi mai ales de empatia părinţilor. Dar, cu cât înaintează în vârstă, au nevoie de tot mai multă libertate. Asta înseamnă că mamele şi taţii trebuie să menţină tot timpul echilibrul, deoarece au misiunea de a le oferi copiilor susţinere, pe de o parte, şi de a le dărui libertate, pe de altă parte. Iar balanţa dintre cei doi poli se modifică tot timpul pe măsură ce copiii cresc. Cum pot reuşi părinţii să aibă grijă de cuib şi, în acelaşi timp, să fie instructori de zbor – şi ce piedici pot întâlni –, iată despre ce va fi vorba în capitolele următoare. Iar pe primul loc se va afla grija de sine: numai dacă ai grijă de tine şi de forţele tale vei avea continuu suficientă energie, răbdare şi putere pentru a merge alături

de copiii tăi.

GRIJA DE SINE ÎNSEAMNĂ GRIJĂ de ceilalţi

În lumea păsărilor e limpede: numai dacă părinţii sunt hrăniţi suficient pot avea grijă cum trebuie de puii care încă nu părăsesc cuibul. Noi, oamenii, avem însă uneori impresia că nu ar trebui să respectăm această lege. Mulţi părinţi au ajuns la limitele epuizării. În încercarea de a împăca gospodăria cu familia, cu jobul şi cu relaţia de cuplu, pierdem din vedere, adesea, grija faţă de noi înşine. Este ca şi când un jongler ar scăpa „mingea grijii de sine” şi nu ar mai ridica-o. Aici le dedicăm un gând aparte părinţilor singuri, care în general sunt înhămaţi şi mai strâns şi au şi mai puţin timp pentru ei.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Dacă suntem flămânzi, nu ne-am făcut somnul sau suntem mahmuri după seara precedentă, tindem mai degrabă spre izbucniri emoţionale. În această stare suntem mai sensibili şi adesea este de ajuns şi un stimul slab ca să ne ieşim din pepeni. Psihologul Peter Becker, de la Universitatea Trier, atrage atenţia asupra importanţei deosebite pentru

echilibrul nostru interior pe care o ocupă satisfacerea nevoilor proprii.[15] Cu cât reuşim mai bine să ne satisfacem nevoile de bază, cu atât suntem mai stabili şi cu atât mai relaxaţi ne putem dedica responsabilităţilor noastre de educatori. Dacă avem grijă să avem parte în viaţa noastră de somn, hrană, mişcare în cantităţi suficiente, precum şi de distracţie, bucurie, sex, dragoste şi prietenie, atunci nevoile de bază ne sunt îndeplinite. Ne simţim bine în pielea noastră. Acum poate îţi spui: „Mi-ar plăcea să le am pe toate, nu spun că nu, dar cum să-mi mai iasă şi asta?" Mai ales când copiii sunt mici sau când duci doar pe umerii tăi responsabilităţile unei familii, te simţi solicitat, de regulă, 24 de ore din 24, iar grija de sine dispare.

Dacă dai acum aprobator din cap şi simţi că te-ai surprins asupra faptului, examinează-ţi convingerile legate de parenting. Uneori mamele sunt de părere că „doar o mamă care dă tot ce are este o mamă bună". Părinţii singuri cred adesea: „Trebuie să reuşesc singur". Iar câte un tată nu-şi îngăduie niciun minut de relaxare, fiindcă e convins că „un tată bun nu are voie să lenevească". Sub aceste convingeri, care ne împing cu uşurinţă într-o stare de totală suprasolicitare, nu se găseşte adesea nimic altceva decât credinţa primară „nu sunt suficient de valoros", în toate variantele ei.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv

transmiterea modelelor familiale nefericite.

Comută acum pe eul tău adult şi cumpăneşte cum vei fi un tată mai bun sau o mamă mai bună: dacă te simţi secătuit de puteri sau dacă te simţi bine în pielea ta şi nevoile tale nu sunt neglijate? Răspunsul este evident: dacă ai grijă de tine, îţi poţi îndeplini mai bine sarcinile de tată sau de mamă. În schimb, dacă eşti iritat, bunăvoinţa faţă de copiii tăi se stinge mai repede. Astfel, grija pentru tine însuţi înseamnă şi grijă pentru copiii tăi. Trebuie să- ţi dai seama că te simţi mult mai bine, te poţi bucura mai mult de viaţă şi, în ultimă instanţă, dacă ţie însuţi îţi merge bine, vei fi un om, respectiv un părinte, mai bun. Acordă-ţi permisiunea, din eul tău adult, să faci o dată şi ceva pentru tine. În plus, ai putea, dacă vrei, să laşi fără putere convingerile care te împing în ceva asemănător cu roata unde hamsterul aleargă fără sfârşit, până la epuizare.

Copiii trebuie să-şi idealizeze părinţii, pentru că depind întru totul de ei.

Dar poate constaţi că nu eşti propulsat doar de credinţe, ci şi de constatarea obiectivă: „Ziua mea este pur şi simplu prea încărcată”. Atunci îţi recomandăm să îţi planifici unităţi mici şi foarte mici de grijă pentru propria persoană: bea în linişte o cafea, ascultă muzică sau trage un pui de somn dacă simţi nevoia. Însă ar trebui să planifici şi timpi mai mari pentru grija faţă de tine: o seară de cinema, o şedinţă de saună sau o plimbare lungă cu un prieten/o prietenă. Nu merge? Atunci ai nevoie de sprijin. Întreabă-te: cine te-ar putea ajuta? Pe cine ai putea întreba? Chiar nu există niciun

om în anturajul tău pe care să-l poţi ruga să-ţi supravegheze din când în când copiii? Sau poate că, totuşi, îţi stă în cale o credinţă de tipul: „Oamenii puternici nu cer ajutor” şi te împiedică să ai grijă de tine? Conştientizează următorul lucru: în viaţă nu trebuie să le faci pe toate singur. Mamele puternice şi taţii puternici pot accepta ajutor.

Următorul exerciţiu te poate ajuta să te relaxezi rapid în situaţii cotidiene stresante şi să îţi încarci bateriile.

INSULĂ DE REFLECŢIE: UN MINUT PENTRU TINE

Poţi folosi acest exerciţiu de mindfulness de câte ori îţi aduci aminte. Ar fi de dorit să o faci cel puţin o dată pe zi. La început poţi folosi un cronometru setat pentru un minut.

Pentru ca fluxul tău ideatic „obişnuit” să se întrerupă şi să poţi ieşi din situaţia respectivă, rosteşte în sinea ta un cuvânt-semnal, cum ar fi „stop” sau „acum”.

Percepe apoi, în mod conştient, ceea ce te înconjoară. Presupunând că ai în mână un pahar cu apă, percepe cum se refractă lumina în sticlă şi în apă, cum sclipeşte. Percepe cum respiri, percepe netezimea paharului. Percepe cum stai jos sau în picioare. Conştientizează unicitatea momentului. Viaţa e ACUM – exact în momentul acesta.

Observă cum, prin concentrarea asupra momentului prezent, te poţi relaxa şi te linişteşti. Asta se numeşte mindfulness.

Mai trage o dată aer în piept şi încheie-ţi mica pauză.

Pauza de câteva minute este un exerciţiu bun pentru anii în care copiii sunt bebeluşi şi pentru perioadele în care suntem solicitaţi aproape nonstop de sarcinile familiale şi profesionale. Pe măsură ce copiii cresc, se măresc şi pentru noi, părinţii, ferestrele de timp liber şi cele pentru îngrijirea propriei persoane. Copiii noştri se dezvoltă (să sperăm) devenind oameni independenţi, iar noi putem, trebuie şi avem voie să evoluăm împreună cu ei.

CĂLDURA CUIBULUI – EMPATIA PĂRINTEASCĂ

Printre nevoile noastre fundamentale se numără aceea de a ne simţi în siguranţă şi aceea de a simţi că aparţinem. Am putea spune chiar: cel mai mult tânjim după o patrie, un cuib, un loc căruia să simţim că îi aparţinem, unde ne simţim în siguranţă şi bineveniţi. Acest sentiment fundamental de a fi acceptat – încrederea primară (vezi şi pagina 22) – ia naştere atunci când părinţii noştri reuşesc să ne înţeleagă cu adevărat, să ne recunoască nevoile şi să le poată răspunde.

Psihologii vorbesc aici despre empatie. Aceasta este capacitatea de a simţi ceea ce simte altcineva. Oamenii care au darul empatiei se pot pune în pielea celui din faţa lor, pot să perceapă ce simte şi ce intenţii are acesta. Însă putem percepe doar sentimentele şi intenţiile pe care le-am simţit cel puţin o dată şi în interiorul nostru. Putem dezvolta empatie doar dacă ne cunoaştem bine sentimentele şi avem curajul să ni le percepem. Dacă copilul meu vine de la şcoală dezamăgit fiindcă a luat o notă proastă, voi putea fi

un ascultător empatic dacă pot stabili eu însumi un contact cu acest sentiment al dezamăgirii. Abia atunci pot simţi împreună cu el – iar copilul simte în această vibraţie a sentimentului meu acceptarea. Se simte înţeles şi confirmat în percepţia sa şi în sentimentele sale. Probabil că în curând ţopăie mai departe şi se cufundă într-un joc. În schimb, dacă sentimentul dezamăgirii mi-e străin – spre exemplu, pentru că încă din copilărie m-am dezobişnuit să simt dezamăgirea –, atunci nu voi putea înţelege despre ce vorbeşte fiul sau fiica mea sau nu îi voi putea împărtăşi sentimentele. Aşadar, baza compătimirii şi a empatiei o constituie contactul cu propriile sentimente.

Nevoia de ataşament este r

o nevoie psihică existenţială de bază, cu rădăcini genetice adânci.

SENTIMENTELE NE ASIGURĂ SUPRAVIEŢUIREA

Natura ne-a înzestrat cu sentimente ca să ştim ce trebuie să facem şi ce nu. În esenţă, toate acţiunile noastre pot fi împărţite în două categorii: apropiere şi evitare. Sentimentele noastre ne arată direcţia, ne spun dacă să facem ceva – aşadar să ne apropiem – sau să nu facem – aşadar să evităm. Prin urmare, toate emoţiile au funcţia lor: teama şi sila ne avertizează în faţa pericolelor; iubirea şi afecţiunea ne asigură legăturile interumane şi o ancoră în societate; sentimentele de ruşine ne constrâng să ne

adaptăm la anumite norme ale comunităţii; cu furia şi agresivitatea ne apărăm propriile limite ş.a.m.d.

În plus, sentimentele aduc la suprafaţă nevoile noastre vitale. Într-o formulare exagerată am putea spune: „Cine nu simte e mort”. Iar acest enunţ nici măcar nu este foarte departe de adevăr. Persoanele afectate de un defect cerebral (rar), a cărui consecinţă este că nu pot simţi teama, mor într-adevăr mai repede, deoarece îşi asumă prea multe riscuri. În spatele furiei, în schimb, se ascunde nevoia noastră de securitate, iar iubirea slujeşte nevoii de ataşament. Dacă toate aceste nevoi nu ar fi îndeplinite, nu am putea exista în calitate de comunitate. Aşadar, spectrul larg al sentimentelor noastre ne-a ajutat să supravieţuim ca oameni, chiar şi în cele mai grele condiţii.

Raţiunea noastră este şi ea o instanţă importantă în luarea deciziilor, dar lucrează mai încet decât universul sentimentelor. Într-o situaţie realmente sau aparent periculoasă, frica are întotdeauna prioritate în faţa raţiunii. La o adică, trebuie să ne luăm picioarele la spinare şi să alergăm pentru a ne salva viaţa. Spre exemplu, dacă vedem pe jos ceva ce seamănă cu un şarpe, ne dăm imediat înapoi şi o luăm la sănătoasa. Abia după ce a trecut pericolul raţiunea poate analiza în linişte dacă fuga a fost necesară. Poate constatăm după aceea că şarpele nu era decât un băţ.

Nu este în niciun caz de dorit să ne exprimăm de fiecare dată furia sau să înţepenim tot timpul de frică. Mai degrabă să învăţăm să avem o relaţie mai bună cu ele, mai ales că un sentiment poate fi foarte dominator. Când suntem mâhniţi de moarte nici nu ne putem imagina că vor veni iar timpuri mai bune. În schimb, dacă ne-a cuprins furia, în acele momente ea pune stăpânire pe toată gândirea noastră. Trebuie să învăţăm să ne surprindem asupra faptului când ne lăsăm cuprinşi de emoţii puternice şi cum să ne potolim pentru a nu deveni „sclavii emoţiilor”.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Felul în care ne tratăm sentimentele este un act de echilibristică: nu ar trebui nici să le reprimăm, nici să le trăim din plin, fără nicio inhibiţie. Sau, cum a formulat fiul unei prietene: „Părinţii au voie să fie furioşi, dar n-au voie să fie orbiţi de furie”. Cu cât reuşim mai bine să ne percepem emoţiile şi să le ajustăm adecvat, cu atât mai curând le putem percepe pe ale copiilor noştri şi îi putem ajuta să le trateze într-un mod adecvat. Copiii învaţă prin empatia părinţilor să-şi perceapă sentimentele, să le numească şi să le ajusteze.

Cum stau lucrurile la tine? Ai acces la toate sentimentele tale sau unele dintre ele îţi sunt prea puţin familiare ori poate chiar cu desăvârşire străine? Următoarea insulă de reflecţie te poate ajuta să răspunzi la această întrebare.

INSULĂ DE REFLECŢIE:ACCES LA PROPRIILE SENTIMENTE Dorim să te invităm să-ţi priveşti mai îndeaproape viaţa emoţiilor şi să cercetezi care îţi sunt familiare şi care îţi sunt mai degrabă necunoscute. Pentru a-ţi face o imagine despre varietatea şi bogăţia lumii trăirilor noastre, am alcătuit aici un tabel cu emoţiile esenţiale.

iubire/afecţiune	bucurie	mândrie
furie/supărare/agresivitate	tristeţe/melancolie	frică
vină	dezamăgire	jignire
ruşine	singurătate	uimire/surpriză

Care dintre acestea intră în spectrul trăirilor tale şi pe care le ascunzi?

Care sentimente îmi sunt familiare? Pe care le am mai des pe parcursul unei săptămâni? (sentimente familiare)

Şi care dintre acestea sunt dominante? Pe care le am chiar prea des? Sau prea intens? (sentimente dominante)

Pe care nu le cunosc aproape deloc? (sentimente nefamiliare)

Dacă faci acest exerciţiu mai des, îţi vei antrena capacitatea de percepere a sentimentelor tale. Vei observa că simţi mai frecvent un sentiment sau altul pe care multă vreme abia l-ai perceput. Aceasta este baza capacităţii tale de a recunoaşte diversele sentimente pe care le trăiesc copiii tăi.

Poate ai constatat, cu ajutorul insulei de reflecţie anterioare, că ai un acces bun la sentimentele tale şi că în general ştii ce să faci cu ele. Dar poate ai observat, făcând acest exerciţiu, şi că sunt unele sentimente pe care abia le poţi percepe sau că altele sunt prea active. Poate agresivitatea ta este inhibată, aşadar simţi rareori furie. Sau poate eşti prea agresiv şi îţi poţi ieşi din fire pentru nişte fleacuri?

Porţi cumva în interiorul tău o convingere care spune că trebuie să te adaptezi şi nu ai voie să fii furios? Părinţii adaptaţi au tendinţa să perceapă mai degrabă sentimentele

prietenoase şi orientate spre ataşament, cum ar fi iubirea şi afecţiunea. Uneori au sentimente de vinovăţie sau le e teamă că nu sunt „destul de buni”.

Copiii trebuie să-şi idealizeze părinţii, pentru că depind întru totul de ei.

Sau te simţi foarte repede ofensat şi reacţionezi cu o criză de furie? La părinţii autonomi domină adesea sentimente care subliniază autoafirmarea, cum ar fi supărarea sau furia. Nu rareori sentimentele se dau peste cap. Cuiva care s-a adaptat multă vreme îi sare deodată ţandăra şi furia se revarsă asupra celor din jur, cum i s-a întâmplat Johannei, mama căreia i-a scăpat mâna.

Ai surprins la tine astfel de izbucniri emoţionale? Atunci întreabă-te ce legătură ar putea avea cu copilul tău umbră. Oare acesta este de părere că e insuficient de valoros şi că primeşte prea puţină atenţie? Şi poate, din acest motiv, reacţionează cam prea intens la presupuse ofense şi respingeri?

Dacă ai constatat că simţi prea puţin, e posibil să nu fi avut voie să simţi anumite emoţii în casa părintească, pentru că erau nedorite sau prea dureroase.

SĂ PERCEPEM SENTIMENTELE

Atât sentimentele dureroase, cât şi cele plăcute sunt legate de senzaţii corporale. Expresii ale vorbirii de zi cu zi redau aceste legături: iubirea ne încălzeşte inima, frica ne taie respiraţia, iar de supărare ni se umflă venele gâtului „uite-aşa” La seminarele noastre şi la cabinet constatăm iar şi iar că accesul la aceste senzaţii şi, astfel, la perceperea sentimentelor poate fi de-a dreptul îngropat sub ceva. Unii dintre participanţii şi clienţii noştri nu ştiu ce simt. Dar nu se poate să NU simţim. Sau, altfel spus: de fapt, simţim întotdeauna. Ce se poate, însă, este să ne distragem atenţia de la sentimentele noastre şi să devenim mai săraci emoţional. Ne putem scinda emoţiile. Bărbaţilor li s-a spus adesea în copilărie să-şi reprime sentimentele de slăbiciune, de aceea nu vor să se confrunte cu ele. Iată cum se răsfrânge acest lucru în rolul de tată, la vârsta adultă: dacă un copil are o problemă şi este trist, tatăl caută soluţii rapide. O participantă la seminar a povestit că, exact în ziua în care i-a murit iepuraşul, pe care îl iubea foarte mult, tatăl ei i-a cumpărat altul. Şi nu a înţeles de ce ea a plâns totuşi. Tatăl ei sperase să o scutească (pe ea, dar probabil şi pe el însuşi) de întâlnirea cu sentimente de tristeţe.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în

educarea
copiilor noştri, pentru a le putea dărui
iubirea
care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Cine evită, neagă sau îşi ucide sentimentele nu vrea să simtă nodul din gât sau piatra de pe inimă. Preţul pe care îl plătim este că nu vom putea percepe atât de bine nici sentimentele copiilor noştri. Cu exerciţiul de mai jos poţi, de asemenea, să te instruieşti în perceperea sentimentelor.

INSULĂ DE REFLECŢIE:PERCEPE-ŢI MAI BINE PROPRIILE SENTIMENTE

Multora dintre participanţii la seminare şi dintre clienţii noştri le este greu să-şi îndrepte atenţia spre interior şi să perceapă sentimentele. Dacă şi tu eşti în situaţia aceasta, îţi poţi ascuţi percepţia cu exerciţiul de mai jos.

Setează-ţi deşteptătorul (din telefonul mobil) astfel încât să sune de cinci ori pe zi. De fiecare dată când îl auzi, întreabă-te:

„Ce simt acum?” Închide ochii pentru o clipă, îndreaptă-ţi atenţia asupra corpului tău şi simte ce se petrece în interiorul tău.

„Cum se numeşte acest sentiment?” Numeşte-l. Astfel te antrenezi pentru a deveni mai cursiv în limbajul sentimentelor.

„Ce gânduri îmi trec prin cap? Ce îmi trebuie acum? Ce mi-ar face bine?” Identifică nevoia din spatele sentimentului. Dacă învăţăm să ne percepem tot mai bine propriile sentimente, creăm premisa unei empatii mai bune faţă de copilul nostru.

CĂLDURA CUIBULUI: EMPATIA E CHEIA

Empatia îi ajută pe copii să se poată ataşa în siguranţă. Ei ştiu: „Părinţii mei se ocupă de mine şi de nevoile mele. Pot avea încredere în ei”. Aşa se generează căldura cuibului. Acest mesaj important ajunge la ei chiar şi atunci când empatia reuşeşte doar parţial. Conform lui Karl-Heinz Brisch, expert în ataşament[16], copiii percep ca pe un lucru pozitiv chiar şi numai faptul că părinţii se străduiesc să fie empatici.

Toate mamele şi toţi taţii cunosc, din relaţia cu copiii lor, acele momente de conectare în care ştiu exact ce se petrece în interiorul copilului lor şi de ce are nevoie. Ştim instinctiv ce îi trebuie copilului nostru. Am învăţat pe parcursul convieţuirii cu el să ne explicăm şi să interpretăm corect semnele sentimentelor sale: Kristin a căpătat un simţ pentru foamea lui Lionel, fiul ei în vârstă de doi ani. Când îi este foame, micuţului i se strică dispoziţia. De aceea are întotdeauna la ea, când merg în excursii, felii de măr şi biscuiţi. Benny (doisprezece ani) se înroşeşte ca racul când vede la televizor o scenă de dragoste. Părinţii săi ştiu că e cel mai bine dacă nici nu aduc vorba despre asta. Yasemine (paisprezece ani) are nevoie mai întâi de linişte după şcoală. Atunci mama ei îi opreşte pe fraţii mai mici dacă vor să o asalteze. Următoarea insulă de reflecţie te invită să cugeţi asupra momentelor în care poţi empatiza bine cu copilul tău.

INSULĂ DE REFLECŢIE: CUM INTRi ÎN REZONANŢĂ AFECTIVĂ CU COPILUL TĂU

Cunoşti, cu siguranţă, acele momente în care ştii exact ce îi trebuie copilului tău chiar atunci. Aminteşte-ţi de unul dintre ele şi recheamă-l în minte ca şi când ar fi ACUM!

Cum arăta copilul tău? Ce a spus? Ce ai observat?

Ce ai simţit că se petrece în el?

De unde ai ştiut ce îi trebuie?

Care a fost strategia ta de empatie?

Poate că până acum nici nu ai fost conştient de cât de mult poţi empatiza cu copilul tău. Probabil ai empatizat pur şi simplu într-un mod firesc.

Dacă privim această capacitate de empatie ceva mai atent, observăm că are mereu trei paşi:

1. Percepere – îndreptarea atenţiei

2. Interpretarea corectă

3. Satisfacerea nevoii

În cele ce urmează îţi vom arăta cum îţi poţi amplifica sau dezvolta capacitatea de empatie.

EMPATIzarE IN TREI PAŞI

Mai întâi ne concentrăm asupra perceperii copilului. Îi acordăm atenţie, timp şi grija noastră afectuoasă. Percepţia despre copil cuprinde şi înregistrarea sentimentelor lui mari şi mici.

Acum urmează al doilea pas: putem interpreta corect cele percepute. Atunci ştim cum arată copilul nostru când îi e foame, când e obosit sau când e cufundat într-un joc. Sentimentele unui copil mai mare pot fi înţelese mai uşor dacă îl şi ascultăm cu atenţie – şi dacă vibrăm emoţional împreună cu el, dacă ascultăm, aşadar, şi cu inima, nu doar cu mintea.

În final, într-un al treilea pas, îi arătăm că i-am înţeles nevoile şi încercăm să i le satisfacem. Nevoile sugarilor şi bebeluşilor ar trebui satisfăcute pe cât posibil fără întârziere. Cu cât un copil este mai mare, cu atât mai uşor poate aştepta. Flămândul Lionel primeşte un biscuit, Benny, care se simte jenat, şi Yasemine, care are nevoie de linişte, îşi primesc bula în care sunt menajaţi. În acest punct se poate ajunge, desigur, şi la conflicte. Spre exemplu, când copilul vrea neapărat să-şi continue joaca, dar noi vedem clar că e obosit şi trebuie să se culce.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă

în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Poate ţi-a trecut deja prin minte şi ţie: exerciţiile din prima parte a cărţii, prin care ţi-ai sondat convingerile şi ai învăţat să-ţi accepţi şi să-ţi consolezi copilul-umbră, au fost o pregătire pentru acest capitol. Deoarece, cu cât îţi percepi sentimentele mai clar, cu atât mai limpede observi când atitudinea copilului tău îţi activează o rană veche şi te pune în pericolul de a cădea în modele comportamentale infantile. Îţi aminteşti de Alexander, care se simţea adesea un tată ratat pentru că fiul său îi activa, prin atitudinea sa, convingerile „nu sunt important” şi „sunt insuficient de valoros”. În consecinţă, Alexander nu reacţiona empatic, ci cu supărare, respingere şi duritate faţă de fiul său, care pur şi simplu îi testa limitele. Nu era prea empatic. Însă, de când a investigat zonele copilului său umbră şi ştie cum să-şi lase fără putere convingerile negative, el poate rezona cu copilul său:

Julius îşi petrece după-amiaza la prietenul său Max. Se joacă de-a trenuleţul. Alexander a venit să-l ia pe Julius. Stă în cadrul uşii de la camera copiilor. Când Julius îl vede pe tatăl său, strigă: „Tata prostul, tata prostul!” Spre deosebire de perioada anterioară, Alexander reuşeşte acum să nu se enerveze. Poate simţi că fiul său ţipă astfel doar pentru că îi place atât de mult să se joace cu prietenul său. Nu este un atac la persoana lui. Nu se mai simte respins

sau diminuat în calitatea lui de tată, ci vede cu câtă forţă îşi apără fiul său interesele. Chiar e un pic mândru de acest omuleţ viguros. Alexander se aşază pe podea, lângă cei doi, îşi priveşte copilul (percepere – grijă afectuoasă) şi spune apoi: „Julius, omule, eşti cam furios că s-a terminat după-amiaza asta frumoasă cu Max” (interpretare corectă). În felul acesta micuţul se simte înţeles şi nu trebuie să se cramponeze de furia sa. Alexander încearcă să îi înţeleagă nevoia şi îi iese înainte: „Mai aştept cinci minute, ca să vă terminaţi jocul. Iar dacă vrei, mâine poate veni Max la noi” (satisfacerea nevoii).

Dorim să îi mulţumim aici în mod deosebit şi pri-
etenei noastre, psihoterapeuta Helena Muser, care
ne-a sprijinit de-a lungul alcătuirii manuscri-
sului prin cunoştinţele ei de expert în psihologia
copilului. Doamnei Carola Kleinschmidt, care a
asigurat redactarea, îi mulţumim, de asemenea,
pentru munca de o calitate excepţională.

Recunoaştem că acesta este un exemplu ca la carte pentru capacitatea de a fi empatic. Dar cu siguranţă ai trăit şi tu astfel de situaţii, dacă stai să te gândeşti. Şi poate chiar te-ai minunat că de data aceasta nu s-a lăsat cu ceartă, lupte şi lacrimi. Capacitatea ta de rezonanţă afectivă l-a ajutat pe copilul tău să-şi sorteze sentimentele şi să se adapteze situaţiei. În plus, în fiecare situaţie în care acţionezi empatic, îl înveţi trei lucruri:

În primul rând, Julius a învăţat că sentimentul pe care îl are când trebuie să termine minunatul joc se numeşte „furie”.

În al doilea rând, copilul a învăţat că emoţia lui este normală.

În al treilea rând, a învăţat că există o soluţie.

Acum dorim să-ţi oferim o îndrumare foarte pragmatică pentru modul în care îţi poţi însoţi copilul într-un mod empatic.

Pasul 1: Percepere – grijă afectuoasă

Îndreaptă-te spre copilul tău, în sensul literal al cuvântului: întoarce-ţi corpul spre el, stabileşte contactul vizual şi acordă-i atenţia ta. Percepe cum se simte. Încrede-te în simţurile tale: ce vezi, ce auzi şi ce miroşi sunt informaţii care spun multe despre starea sa.

Pasul 2: Interpretarea corectă

Acum încearcă să interpretezi ce sentimente şi nevoi se ascund în spatele a ceea ce ai perceput. În cazul copiilor

mici, care nu se pot exprima prin cuvinte, depinzi mai ales de descifrarea limbajului corporal. Asta înseamnă că trebuie să poţi interpreta corect expresia feţei, postura şi mişcările copilului. Dacă sunt mai mari, în schimb, pot fi adesea şi întrebaţi de ce au nevoie. Dacă îi asculţi concentrat, vei înţelege ce-i preocupă.

În principiu, putem observa la fiecare copil, prin semnale clare, când îşi îndreaptă atenţia spre noi, când ne întoarce spatele, când e relaxat şi când e tensionat. La copiii mai mici aceste semnale sunt uneori chiar mai accentuate decât la cei mai mari. Iar adolescenţii îşi iau uneori un pokerface şi sunt greu de descifrat.

Semnalele arată nevoi clare:

Cine se întoarce spre tine doreşte grijă afectuoasă, atenţie, comunicare.

Cine întoarce spatele doreşte să fie lăsat în pace.

Cine este relaxat probabil nu are nevoie de nimic în clipa aceea pentru a fi fericit şi este bucuros dacă, pentru moment, nu se schimbă prea multe.

Cine este tensionat are nevoie de sprijin.

Semne ale grijii afectuoase:

Stabilirea contactului vizual, contactul vizual

Să te deplasezi (minimal) spre celălalt

Atingerea

Întoarcerea corpului spre celălalt

Datul aprobator din cap

Sprijinirea corpului de celălalt

Întinderea mâinii

Zâmbetul/râsul/zâmbetul pe sub mustaţă

Întoarcerea capului spre celălalt

Semne ale retragerii:

Întoarcerea privirii/întreruperea contactului vizual

Întoarcerea spatelui

Dat din cap în semn de nu

Întoarcerea capului dinspre celălalt

Întreruperea râsului sau a zâmbetului
Un pas înapoi (minimal)

Îngheţarea oricărei mişcări

Strângerea buzelor

Semne ale relaxării:

Tonus muscular relaxat

Respiraţie adâncă

Voce mai joasă

Ritm mai lent al vorbirii

Buze pline

Umeri lăsaţi

Mişcări blânde

Ochi relaxaţi

Semne ale tensionării:

Tonus muscular crescut

Respiraţie superficială

Buze tensionate

Păstrează distanta

Mişcări agitate

Ochi încordaţi sau mijiţi

Pe lângă aceste indicii generale, fiecare copil are propriul limbaj al corpului, cu care putem încerca să intrăm în rezonanţă. Paula, mama lui Bruno, ştie foarte bine, spre exemplu, că micuţul îşi încreţeşte fruntea dacă nu îi convine ceva şi că îşi mişcă încet întregul corp când e vesel şi binedispus.

Pasul 3: Satisfacerea nevoilor copilului

După ce îţi asculţi copilul şi îi interpretezi, corect, să sperăm, semnalele (limbajului corporal), ar trebui să urmeze, pe cât posibil, satisfacerea nevoilor. Cu cât copilul e mai mic, cu atât mai repede ar trebui să-i satisfaci nevoile. Bebeluşii nu au o imagine mentală a timpului, de aceea nu e de niciun folos să le spunem: „Vin în cinci minute la tine”. Ei sunt cuprinşi imediat de o teamă existenţială, se simt lăsaţi de izbelişte şi singuri. De aceea te îndemnăm să reacţionezi prompt, pe cât posibil, la plânsul bebeluşului. Pe măsură ce cresc, copiii devin din ce în ce mai capabili să aştepte până la satisfacerea nevoii lor. Este în ordine ca mama să-i spună fiicei sale de şase ani: „Comoara mea, îţi fac imediat o cacao. Dar înainte aş dori să termin de scris e-mailul acesta”.

Aşadar, trebuie să percepem şi să satisfacem nevoia copilului conform cerinţelor vârstei. În plus, în cazul copiilor mai mari, al adolescenţilor şi al tinerilor adulţi, discuţia cu ei este ca un chit care întăreşte legătura. Ei se simt acceptaţi şi luaţi în serios mai ales atunci când discuţia nu se poartă cu un alt scop.

DIGRESIUNE: ASCULTĂ FĂRĂ ALT SCOP ÎN

AFARĂ DE ASCULTARE

Capacitatea de a asculta este altă cărămidă în edificiul empatiei părinteşti. Faptul că te arăţi dispus să asculţi îi transmite unui copil mesajul: „Eşti important pentru mine. Mă interesează persoana ta”. În plus, astfel putem intra mai bine în rezonantă cu el, mai ales dacă ascultăm fără vreo altă intenţie. Nu ne urmărim propriile scopuri în timp ce îl ascultăm, ci suntem conduşi doar de dorinţa de a ne înţelege copilul. Pentru asta ar trebui să ne eliberăm, pe cât posibil, de propriile închipuiri. Acest lucru nu e chiar atât de uşor, deoarece tocmai în cazul copiilor noştri ascultăm adesea cu un scop (ascuns). Spre exemplu, când copilul povesteşte despre educatoarea „tâmpită” de la afterschool, intrăm foarte repede în propriul nostru film. Poate ne întrebăm: „A fost bine să-mi dau copilul la afterschool? Trebuie să se descurce acolo, altfel nu mai pot lucra. Sunt o mamă denaturată?...”

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Astfel de dialoguri interioare sunt adesea influenţate de convingerile din copilul-umbră. Însă, pentru a putea asculta fără alt scop în afară de ascultare, trebuie să fim într-un anume fel liberi – liberi de intenţiile şi de tiparele noastre.

De aceea oferim în această carte atât de multe insule de reflecţie. Acestea ne pot ajuta să identificăm şi să vindecăm tiparele şi să ajungem la un comportament fără intenţii secundare. Abia atunci putem manifesta un interes veritabil.

În discuţiile de zi cu zi pe care le purtăm cu copiii noştri nu putem evita să avem în minte anumite idei asupra direcţiei în care vrem să îi conducem. Fiul nostru de şapte ani ne povesteşte, spre exemplu, despre antrenamentul de fotbal la care se pregăteşte să plece, iar noi ne gândim imediat că trebuie să-şi ia neapărat ceva de băut la el. Acest gând e firesc. Nici nu trebuie să ascultăm permanent fără scop secund. Însă, dacă reuşim să purtăm mereu discuţii în care nu avem o agendă (secretă), legătura cu copilul nostru se va aprofunda.

În plan comportamental, a asculta fără alt scop în afară de ascultare înseamnă că intrăm în contact, ascultăm cu dispoziţia de a accepta, cu urechile ciulite şi cu mintea deschisă şi pricepem ce ne spune copilul. El se simte înţeles dacă repetăm apoi, cu cuvintele noastre, ce am înţeles şi dacă punem câte o întrebare.

Cum ascultăm fără a avea alt scop decât ascultarea?

Primul pas, când intrăm în contact cu copilul, constă întotdeauna în stabilirea contactului vizual şi captarea atenţiei.

În special când avem de-a face cu copii mai mari, trebuie

să aşteptăm momentul potrivit pentru o discuţie. Un tată a povestit că îi plăcea să îşi plimbe cu maşina fiul aflat la pubertate, fiindcă atunci ajungeau adesea la discuţii de calitate.

În plus, ar fi de dorit să semnalăm receptivitatea prin limbajul corporal: să ne întoarcem trupul spre copil, să dăm din cap aprobator, să zâmbim încurajator (în maşină posibilităţile sunt, fireşte, limitate).

Să ne străduim să urmărim ce spune. Asta înseamnă să ascultăm cu adevărat şi să nu fim cu mintea în altă parte. Atenţia noastră este îndreptată doar spre ceea ce vrea să ne spună copilul.

Dacă redăm cu propriile noastre cuvinte ceea ce a spus copilul, putem verifica dacă am prins ideea. Dacă am înţeles corect, probabil va aproba

(uşor) din cap sau va spune: „Da, exact”. Şi dacă am înţeles greşit ne vom da seama. Cine nu e de aceeaşi părere cu noi o arată, spre exemplu, scuturând din cap, dându-se foarte puţin înapoi sau spunând: „Nu, nu asta am vrut să zic”.

Într-un final ne manifestăm interesul punând o întrebare despre cele auzite.

BLOCAJE ALE EMPATIEI

Principala premisă pentru empatia faţă de copiii noştri este accesul la propriile sentimente. Dacă îl avem, putem percepe prin empatie orice sentiment al copiilor. Şi nu rareori tocmai aici e problema. Deoarece, din păcate, cu sentimentele noastre avem adesea o relaţie proastă: pretindem că nu le avem, le zăvorâm, le negăm sau le deviem. Astfel vrem să ne protejăm de sentimente prea dureroase sau neplăcute, care sălăşluiesc în copilul nostru umbră. Preţul acestei protecţii este, însă, că nu avem o legătură prea bună cu unele dintre sentimentele noastre. Prin urmare, putem rezona mai puţin bine cu copilul nostru. Spre exemplu, când copilul se simte singur, dar eu, pentru a mă proteja, am alungat sentimentul singurătăţii din viaţa mea, nu voi percepe sentimentele copilului meu şi nu voi reacţiona la ele. Prin urmare, nu-i voi oferi consolare, iar asta îi va accentua singurătatea.

Uneori nici nu ne permitem sentimente pozitive. Sună bizar, dar nu e un lucru rar întâlnit. Mai ales un om care a fost cândva un copil vesel şi vioi, care, aşadar, poartă în el un copil-soare foarte activ, ştie despre ce este vorba. Acesta era mereu înfrânat: „Eşti prea zgomotos! Încetează cu ţopăiala! Eşti prea neastâmpărat! Dacă o ţii tot aşa, n-o să te mai placă nimeni”. Un copil (mai mic) nu se gândeşte atunci: „Tata e stresat” sau „Învăţătoarea e la ultima oră şi acum i se pare că e prea multă gălăgie”, ci se gândeşte şi simte că nu este în regulă ceea ce face el.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv

transmiterea modelelor familiale nefericite.

Pentru a se adapta aşteptărilor celor din jur, îşi interzice sentimentele nestăpânite şi vesele. Deoarece aceste tipare supravieţuiesc, adultul va fi mai târziu foarte probabil inhibat în vitalitatea sa emoţională. Dacă nu anulează acest program, există pericolul să îl transfere asupra copiilor săi. La fel de puţin pe cât a învăţat să îşi desfăşoare propria vitalitate va şti apoi cum să se raporteze la vitalitatea copilului său. Probabil că va înfrâna veselia şi pofta de viaţă ale copilului cu exact aceleaşi vorbe care i s-au spus lui cândva.

Blocajele emoţionale tipice ale părinţilor adaptaţi şi autonomi

Atât părinţii autonomi, cât şi cei adaptaţi au tendinţa să refuleze anumite sentimente. Părinţii adaptaţi blochează în special furia şi agresivitatea care îi pot implica în conflicte cu ceilalţi. Marea lor nevoie de recunoaştere se opune dorinţei afirmării de sine. De aceea este posibil ca părinţii adaptaţi să pună prea mult accent pe sentimentele de grijă iubitoare şi de amabilitate. Dar unde dispare energia de delimitare? Uneori este prezentă într-o formă mascată. Noi toţi am întâlnit adulţi cu un zâmbet fals, uneori chiar noi, părinţii, suntem aceia. De dragul armoniei şi al legăturii cu ceilalţi renunţăm la exprimarea supărării, ceea ce copiii observă, desigur. Nu rareori îşi continuă atunci comportamentul enervant, doar pentru a stârni o reacţie onestă.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Părinţii autonomi, în schimb, au o problemă cu acceptarea sentimentelor care exprimă slăbiciune, cum ar fi tristeţea, neputinţa şi teama. Spre deosebire de adaptaţi, aceştia pun mult preţ pe apărarea limitelor lor, iar aici sentimentele de slăbiciune pot fi mai degrabă piedici. Cel mai mult şi-ar dori să le poată îndepărta la ordin. Copiii lor aud adesea: „Nu mai fi aşa!" În schimb, toate sentimentele care sunt expresia curajului şi a vitejiei sunt întărite. Când fetiţa de şapte ani întreabă dacă va reuşi oare să sară la ştrand de pe trambulina de trei metri, tatăl autonom/mama autonomă o va încuraja: „Da, clar, reuşeşti fără probleme". Părinţii adaptaţi, în schimb, mai degrabă ar descuraja- o: „Nu, mai bine nu. Mai aşteaptă până te simţi foarte sigură pe tine". Nota bene: ambele răspunsuri pot fi corecte dacă se orientează după capacităţile şi nevoile copilului. Însă, dacă suntem captivi în sentimentele noastre, judecăm capacităţile şi dorinţele copiilor prin ochelarii tiparelor din copilăria noastră.

Când spunem că unii oameni îşi interzic, refulează sau blochează anumite sentimente, sună ca şi când acesta ar fi un proces conştient şi activ. Acest lucru este adevărat doar

în anumite condiţii. În foarte multe cazuri anumite sentimente sunt date la o parte în mod inconştient.

„ÎMPLINEŞTE-ŢI MISIUNEA”: BLOCAJE PRIN DELEGARE

În psihologie vorbim despre „misiuni de familie” sau „delegare” atunci când părinţii au anumite aşteptări de la copilul lor, pe care acesta trebuie să le ducă la bun sfârşit ca pe o misiune. Dacă noi avem – conştient sau inconştient – aşteptări mari de la copilul nostru, urmarea aproape inevitabilă va fi că nu îi vom mai putea percepe limpede nevoile. Dorinţele noastre ne tulbură capacitatea de percepţie.

Adesea părinţii îşi investesc copilul cu mari aşteptări încă dinainte ca acesta să se nască. De la cei mai mulţi nou-născuţi se aşteaptă să aducă bucurie în familie şi să marcheze un nou capitol în viaţa acesteia. Însă unele aşteptări părinteşti trec mult peste ceea ce poate oferi un copil. Spre exemplu, o mamă poate spera în taină să îl lege mai bine de ea pe tatăl copilului, exact prin faptul că acesta a devenit părinte. În cazul acesta, copilul primeşte misiunea inconştientă: „Fă ceva ca tatăl tău să mă iubească mai mult!” Primeşte funcţia de a împlini dorinţele nesatisfăcute, legate de relaţia de cuplu, ale mamei sale. Chiar dacă mama îl iubeşte cu devotament, îl va privi prin ochelarii aşteptărilor ei: „Ne cimentează relaţia? Partenerul meu mă iubeşte acum mai mult?” Aşadar, atenţia mamei este împărţită în două: nevoia ei de a avea o relaţie mai apropiată cu partenerul se suprapune pe relaţia cu copilul ei.

Delegările sunt misiuni de viaţă transmise de părinţi şi

bunici copiilor. Ca mame şi taţi, suntem atât receptori de misiuni (de la părinţii şi bunicii noştri), cât şi transmiţători (către copiii noştri). Există misiuni conştiente, deschise, dacă, spre exemplu, se aşteaptă ca fiul mai mare să preia cândva afacerea familiei. Şi există misiuni sub acoperire, inconştiente. Despre acestea nu se discută deschis în familie. Şi cum s-ar putea face asta? În momentul în care se poate vorbi despre ele nu mai sunt inconştiente. Astfel de misiuni pot fi ca un copil să i-l înlocuiască mamei pe geamănul care a murit la o vârstă foarte mică, să transpună în realitate visul vieţii tatălui, să păstreze un secret de familie. Sau să şteargă o pată de ruşine de pe obrazul familiei, spre exemplu să abată atenţia prin realizări excepţionale de la un unchi certat cu legea, oaia neagră a familiei.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Există delegări foarte variate. Pentru a putea intra în pielea copiilor noştri este necesar să conştientizăm misiunile pe care ni le-au pus în spate părinţii noştri. Doar atunci putem împiedica să le transmitem inconştient mai departe fiicelor şi fiilor noştri.

Într-o astfel de situaţie se află Paula. Mama ei a rămas însărcinată în timpul şcolii şi de aceea a fost nevoită să o întrerupă. Prin urmare, fetiţa a primit, de la bunici şi de la mama ei, misiunea inconştientă de a o face pe aceasta din urmă fericită din nou, ca despăgubire pentru deficitul în dezvoltarea profesională şi independenţă. Paula, care a reflectat mult la tiparele copilăriei ei, a conştientizat pe parcursul introspecţiei această delegare. Tot atunci a înţeles, cu durere, şi că în copilărie nu a avut nicio şansă să îndeplinească această misiune: într-adevăr, mama ei a suferit toată viaţa din cauza educaţiei întrerupte, dar nici nu a avut hotărârea să recupereze ulterior. Era mai degrabă înclinată să caute nod în papură şi să se autocompătimească şi s-a cramponat de rolul de victimă. Paulei i-a luat mult timp să se elibereze de sentimentul că ar fi responsabilă pentru mama ei. Iar acum are grijă ca fiul ei Bruno să nu aibă aceeaşi soartă, de aceea îşi analizează cu atenţie aşteptările pe care le are de la el. De curând, o prietenă i-a spus: „Bruno al tău este o fire veselă!” În mintea Paulei s-au aprins imediat beculeţele de alarmă: „A primit şi el misiunea inconştientă de a mă face neapărat fericită?” S-a cufundat din nou în sine şi a constatat că nu o deranjează dacă fiul ei este uneori trist sau prost dispus. Nu trebuie să fie vesel pentru a o înveseli pe ea. Astfel a constatat uşurată: „Nu, firea lui veselă este un dar din naştere”.

Nevoia de ataşament este
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Delegarea cu care ne încărcăm copilul se revelează atunci când ne punem întrebarea ce speranţe legăm de naşterea sa şi cum îl vedem. Cu siguranţă te-ai întrebat pe parcursul lecturii dacă şi în cazul tău a existat o misiune de familie – sau chiar mai multe. Următorul exerciţiu te poate ajuta să-ţi limpezeşti gândurile.

INSULĂ DE REFLECŢIE:CUM DETECTezi MISIUNILE (DELEGĂRILE)

Poţi căuta în două direcţii eventualele delegări din familia ta. Pe de o parte, poţi descoperi care este misiunea ta, pe de alta, poţi cugeta ce misiuni le atribui tu copiilor tăi.

Închide ochii pentru o clipă şi răspunde-ţi la următoarea întrebare: „Ce speranţe şi dorinţe ale părinţilor mei trebuie/ar fi trebuit să împlinesc?”

Lasă-ţi gândurile să curgă şi scrie tot ce îţi vine în minte pe această temă, fără să te cenzurezi interior.

Apoi fă o pauză, poate vrei chiar să te scuturi o dată înainte de a răspunde la următoarea întrebare. Dacă doreşti, închide iar ochii un moment şi răspunde-ţi la următoarea întrebare: „Ce dorinţe şi speranţe leg de copilul meu? Cum aş vrea să fie cândva fiul meu/fiica mea?”

Lasă-ţi din nou gândurile să curgă şi scrie tot ce îţi trece prin minte legat de asta.

La sfârşit poţi reflecta dacă între cele două răspunsuri există vreo legătură.

Este posibil să fi descoperit o misiune de care până acum nu ai fost conştient, iar acum te întrebi cum să procedezi cu ea. Poate că această revelaţie te împinge într-un puternic conflict de loialitate? Astfel nu poţi să te eliberezi de aşteptările pe care părinţii le au de la tine, ci simţi în continuare că ai datoria de a le îndeplini. La fel ca Paula, care şi ca femeie adultă încerca mereu să-şi înveselească mama. Într-un astfel de caz, preiei prea multă responsabilitate pentru mama ta/tatăl tău şi ar fi important pentru tine să te eliberezi într-un mod sănătos de această sarcină.

Nevoia de ataşament este
r
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Te-ar putea ajuta şi ideea că poţi fi o mamă mai bună sau un tată mai bun pentru copilul tău dacă te rupi din ţesătura încâlcită a familiei tale de origine. Câtă vreme rămâi captiv în ea, spre exemplu, gândind mereu: „Trebuie să am grijă

ca mama să fie fericită”, nu eşti liber de îndatoriri false. Acest lucru se repercutează şi asupra copilului tău. Probabil că nepotul (copilul tău) trebuie şi el să aibă grijă ca bunica (mama ta) să fie fericită. Cu cât reuşeşti să te eliberezi de acest exces de responsabilitate, cu atât îi poţi transmite această importantă capacitate şi copilului tău.

Poate că părinţii tăi sunt azi bolnavi şi bătrâni, iar tu te gândeşti: „Acum nu mai pot să le fac aşa ceva”. S-ar putea să ai dreptate. Dar găseşte, te rog, un model pentru tine în care le faci pe plac părinţilor tăi, dar nu te abandonezi nici pe tine. Probabil că nu ţi-e uşor să găseşti dreapta măsură. Aici sunt mereu de folos discuţiile cu prieteni buni, care pot fi mai obiectivi decât tine.

Poate ai descoperit o misiune pe care până acum i-ai transmis-o inconştient copilului tău? Atunci gândeşte-te, te rugăm, dacă aceasta îi este benefică sau mai degrabă i-ar putea împiedica dezvoltarea. Dacă se aplică varianta din urmă, te rog să iei decizia de a-i pune capăt interior. Dacă acum copiii sunt destul de mari, iar tu îţi spui că răul a fost deja făcut, vorbeşte cu ei deschis despre asta. Multe greşeli pe care le-am făcut ca părinţi le putem îndrepta sau măcar atenua printr-o discuţie deschisă cu copiii. Tocmai cu cei mai în vârstă se poate vorbi. Elisabeth, mama care şi-a împins mereu copilul spre performanţă pentru a-l scuti de experienţa eşecului, i-ar putea povesti despre copilăria ei. Despre faptul că atunci s-a simţit prea puţin înţeleasă de părinţii ei. Ar putea spune chiar: „Îmi pare rău că uneori am pus presiune asupra ta. De fapt, scopul meu a fost doar ca tu să fii cândva mai sigură pe tine decât sunt eu”. O discuţie de genul acesta poate face să iasă la suprafaţă lucrurile ascunse. Dacă delegarea nu mai este mascată şi se poate discuta deschis despre ea, puterea ei dispare. După o astfel de discuţie, atât părinţii, cât şi copiii simt adesea că li s-a luat o mare greutate de pe umeri.

„NOI NU SIMŢIM ASTA”: SENTIMENTE CLIVATE

Cine clivează sentimente nu le percepe. Este vorba aici despre un mecanism psihic de apărare dobândit, de cele mai multe ori, în copilăria timpurie. În copilărie acest mecanism a apărut ca să ne apere în faţa unor avalanşe de emoţii negative. Apărarea psihică are grijă să funcţionăm şi să nu ne prăbuşim atât de repede. Dacă un copil nu are nicio şansă să-şi învingă sau să evite sentimentele negative, la un moment dat psihicul ia decizia de a le deconecta. Acesta este corespondentul leşinului care se instalează în cazul durerilor fizice insuportabile. Copiii se „proiectează” din corpul lor şi nu mai simt nimic. Acest mecanism de apărare este apoi transportat în viaţa de adult sub forma unui reflex psihic.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Există oameni care nu cunosc sentimentul de a le fi dor de cineva. Acest lucru îngreunează relaţiile de iubire sau le face imposibile. Dacă, spre exemplu, sunt separaţi pe parcursul săptămânii, din motive profesionale, de partenerul lor, se poate întâmpla să îl uite. În spatele acestui fapt se ascund experienţe profunde de părăsire şi de izolare. În copilărie au învăţat să decupleze aceste sentimente insuportabile. Dacă respectivul adult trăieşte o situaţie de separare – fie şi numai plecarea de acasă a partenerului, dimineaţa –, i se pot declanşa aceste sentimente copleşitoare de părăsire. Însă „întrerupătorul de urgenţă" din creier le blochează imediat. S-a constatat în studii neurologice că oamenii care au acest model reacţionează intens la o situaţie de separare, însă această emoţie este blocată înainte să poată ajunge în sfera trăirilor conştiente.

Dacă un sentiment a fost clivat, nu-l mai putem recunoaşte nici la alţii şi nu putem avea o atitudine empatică. Aşadar, clivajul este un ucigaş al empatiei. Însă este foarte greu să dai de urmele unui astfel de sentiment – acest lucru se află chiar în natura clivajului.

Dacă te gândeşti cu îngrijorare că ai putea purta în tine un astfel de sentiment, mai verifică o dată, cu ajutorul insulei de reflecţie Acces la propriile sentimente de la pagina 148, dacă există într-adevăr un sentiment care îţi este complet străin. Dacă există, încearcă să descoperi ce anume din evoluţia ta familială şi psihică a putut duce aici. Dacă descoperi că au fost întâmplări traumatice din copilărie, un suport psihologic ţi-ar fi cu siguranţă de ajutor.

„TU SIMŢI LA FEL CA MINE”: PROIECŢIA SENTIMENTELOR

Uneori părinţii sunt prea puţin empatici şi fiindcă îşi proiectează propriile sentimente asupra copilului, în sensul literal al cuvântului proiecţie. Este ca şi când ne-am folosi copiii ca o pânză albă pe care am trimite imagini cu un proiector de filme. Aceste imagini, însă, nu au prea mult de-a face cu copiii, ci doar cu modul nostru subiectiv de a vedea realitatea. În această proiecţie le atribuim copiilor sentimentele, dorinţele, nevoile şi nostalgiile noastre. Asta se întâmplă de cele mai multe ori inconştient. Poate îţi aminteşti de Karina? Mama autonomă care apelase la multe persoane pentru îngrijirea copiilor? Ea îşi proiecta nevoia de libertate asupra copiilor şi credea inconştient că şi copiii simt la fel ca ea şi că au de câştigat de pe urma variaţiei şi a diferitelor relaţii. Dar ea pierdea din vedere, în acest proces, nevoia de cuibărire şi de apropiere a micuţilor. Într-adevăr, uneori nu este deloc uşor să deosebim o empatie reuşită de o proiecţie.

Să ne imaginăm o mamă al cărei copil trebuie să interpreteze un cântec la o serbare şcolară. Copilul abia aşteaptă să apară pe scenă şi nu are emoţii. Mamei, în schimb, ideea de a cânta în faţa altor oameni îi provoacă

palpitaţii. Aşadar se gândeşte că şi copilului ei trebuie să-i fie teribil de frică de această reprezentaţie. Aşa că îşi proiectează nervozitatea asupra copilului. Iar apoi, când le povesteşte altor mame despre agitaţia copilului legată de spectacol, toate sunt foarte impresionate, deoarece tracul nu e ceva neobişnuit. Dacă este mic, copilul probabil va prelua emoţiile. Un copil mai mare, în schimb, s-ar putea delimita, explicându-i mamei că nu are nicio problemă cu apariţia pe scenă.

Copiii trebuie să-şi idealizeze părinţii, pentru că depind întru totul de ei.

În copiii noştri ne vedem pe noi înşine. Fără să vrem ne amintim de noi înşine la vremea când eram copii mici, elevi şi adolescenţi. Revenim la experienţele noastre şi spunem, de exemplu: „Fiica mea, sărăcuţa, e la pubertate acum”. Şi poate trecem cu vederea că fata se află tocmai într-o fază foarte bună. Probabil că pubertatea NOASTRĂ a fost îngrozitoare. Prin asta nu vrem să spunem, desigur, să nu ne amintim de copilărie şi de tinereţe. Doar că trebuie să fim precauţi cu transferul de sentimente – trebuie să evităm să-i atribuim copilului aceleaşi sentimente pe care le-am avut într- o situaţie asemănătoare sau le mai avem şi azi. Mailin ne-a povestit că nu avea voie niciodată să se joace cu copiii vecinilor. „Oricum nu-i poţi suferi”, afirmau părinţii ei. Doar mulţi ani mai târziu Mailin a aflat că o ceartă între vecini, care dura de mulţi ani, fusese probabil cauza interdicţiei. Perfidia nu consta însă în interdicţia în sine, ci în faptul că părinţii i-au atribuit un sentiment care nu corespundea simţămintelor ei. Mailin îi găsea simpatici pe copiii vecinilor.

Să privim situaţia prin ochii copilului: vede un conflict între ceea ce simte el însuşi şi ceea ce ar trebui să simtă. Nu ştie unde se află adevărul în clipa aceasta şi se va întreba: „Mă pot încrede oare în ceea ce simt eu? Sau este corect ceea ce spun părinţii mei? Ar trebui să simt ca ei?” Astfel, tata şi/sau mama generează în simţirea copilului o derută care poate avea un efect negativ asupra sentimentului propriei valori. Să am un sentiment sănătos al propriei valori înseamnă să mă pot baza pe mine. Încrederea în propriile sentimente este o componentă esenţială a sentimentului valorii de sine. Dacă nu am această încredere, voi fi chinuit de îndoieli privitoare la mine însumi.

Dacă unui copil trist i se bagă în cap că nu are niciun motiv de tristeţe, acesta îl va crede mai degrabă pe adult şi îşi va nega tristeţea. Dacă unui copil deschis faţă de cei de vârsta lui i se spune mereu că nu poţi avea încredere în alţii, la un moment dat va stoca în fiinţa lui o neîncredere profundă. Dacă simte adesea şi pe bună dreptate furie împotriva învăţătoarei, dar este descurajat să simtă asta, poate deveni cu timpul un laş. Dacă unui copil mândru de realizările lui grozave i se spune mereu că „lauda de sine nu miroase a bine”, atunci va învăţa să-şi minimalizeze realizările.

Copiii trebuie sâ-şi idealizeze părinţii, pentru că depind întru totul de ei.

Toate acestea conduc la o insecurizare enormă. Ca adulţi, se vor întreba adesea: „Este corect ce simt? Văd bine lucrurile? Am voie să simt astfel?” Oamenii insecurizaţi caută mereu să se orienteze după lucruri exterioare, deoarece acasă au învăţat că părerea lor e greşită. Astfel

devin vulnerabili la manipulare, respectiv vor încerca să delege altor persoane răspunderea proprie, fiindcă nu au încredere că pot lua deciziile corecte pentru ei înşişi.

Proiectarea trăirilor noastre asupra altor oameni şi asupra copiilor noştri îi face pe aceştia în mod normal să simtă că nu sunt percepuţi şi înţeleşi corect. Ţi s-a întâmplat şi ţie adesea, cu siguranţă, să ţi se atribuie greşit anumite sentimente şi intenţii. Nu ţi se pare că este extrem de supărător şi de nedrept? Dacă ai avut noroc, ai putut contrazice această apreciere greşită. Dar asta presupune ca celălalt să ţi-o fi comunicat. Însă de multe ori semenii noştri nu ne spun ce gândesc despre noi şi sentimentele noastre. Sau o spun, dar nu ne cred pe noi.

În cabinetul nostru de psihologie suntem mereu bulversate de cât de extremă poate fi această percepere greşită. Astfel, un om care consumă alcool în cantităţi moderate este văzut de un băutor habitual ca „alcoolic bine deghizat”. Unui om care trăieşte într-o relaţie fericită i se atribuie o aventură secretă. Despre cineva care este relaxat şi visează cu ochii deschişi se spune că ar fi trist şi nefericit. Cuiva care are o atitudine deschisă şi prietenoasă i se atribuie falsitate şi scopuri ascunse.

Este nesfârşită lista interpretărilor false şi a percepţiilor eronate pe care oamenii le aruncă asupra celorlalţi. Proiecţiile sunt terenul pe care înfloresc cele mai multe nedreptăţi ale lumii. Dar în ele se reflectă trăirile celui care face proiecţia. Astfel, spre exemplu, un om al cărui copil-umbră se simte inferior are tendinţa să îi atribuie celuilalt porniri dominatoare. Captiv în perspectiva de câmp a copilului-umbră, el se simte mic şi inferior – din această perspectivă, celălalt apare mai mare şi mai puternic. Iar de aici până la a-i atribui celuilalt intenţii duşmănoase pasul nu e mare. Dacă suntem captivi în perspectiva copilului nostru umbră, suntem înclinaţi spre sentimente de inferioritate, invidie şi frică exagerată. Asta, din păcate, nu ne face

oameni mai buni. Dacă, însă, nu ne scăpăm din ochi, ne putem surprinde la timp când intrăm din nou sub influenţa copilului-umbră.

Dar cum îmi pot da seama că îi atribui celuilalt un sentiment greşit sau o intenţie greşită ori, dimpotrivă, că empatizez corect cu el? Cele mai mari şanse să ne dumirim există dacă avem de-a face cu cineva care se poate exprima bine verbal. Atunci e suficient să-l întrebăm: „În clipa asta te simţi aşa şi aşa? Mie aşa mi se pare”. În cazul copiilor mici, în schimb, depindem de impresiile noastre. În general, însă, indiferent dacă avem în faţă un om mare sau unul mic, trebuie să-l privim şi să-l ascultăm cu atenţie şi să ne deschidem realmente pentru trăirile lui.

În plus, între timp ar trebui să ne fi lămurit că fiecare dintre noi ar trebui să se cunoască bine pe sine însuşi. Cu cât îmi observ mai bine viaţa interioară, cu atât mai repede voi reuşi să deosebesc sentimentele, dorinţele, intenţiile şi nostalgiile mele de ale copilului meu.

„TREBUIE SĂ FII MAI BUN DECÂT MINE”: PROIECŢIA VALORII DE SINE

Cei mai mulţi părinţi îşi doresc pentru copiii lor o viaţă mai bună decât au avut-o ei, iar această dorinţă acţionează ca un adevărat propulsor. Foarte multe mame şi foarte mulţi taţi sunt profund altruişti şi îşi dau şi cămaşa de pe ei pentru ca fiul sau fiica lor să se bucure de o viaţă mai frumoasă decât a lor. Visează la o copilărie mai fericită pentru copiii lor, la ani de şcoală mai buni şi la un viitor mai bun. Ce ar putea fi rău în asta? Nu e nimic rău – dar poate fi dacă în acest proces trecem cu vederea realitatea copiilor noştri. Acest lucru se întâmplă mai ales atunci când dorinţele şi visurile pentru copiii noştri îşi au rădăcina în copilul-umbră. De fapt, adânc în noi ascundem dorinţa

intimă de a-l ajuta pe copilul nostru umbră. Vrem să-i dăm iubirea şi susţinerea de care ar fi avut nevoie pentru a-şi construi un sentiment pozitiv al valorii de sine. Vrem să îl consolăm. Dar putem face asta numai dacă ştim de existenţa lui. Atunci îl putem vindeca şi ne putem îngriji copiii cum trebuie. Adesea însă nu suntem conştienţi de copilul- umbră şi întreprindem acţiuni-surogat, dându-i fiului nostru sau fiicei noastre tot ceea ce ne-am fi dorit noi să avem.

Poate că ne copleşim copiii cu grija noastră, cu interesul nostru şi cu oferte de ajutor, astfel încât copilul nu mai are nicio libertate de mişcare. O mamă ne-a povestit cum decurge o săptămână tipică a fiicei ei: „Lara (zece ani) are lunea o zi lungă la şcoală, marţea merge la ora de flaut, miercurea vine la ea Steffi, meditatoarea, iar joia are balet”. Atenţie, un copil ca Lara împlineşte astfel adesea visurile părinţilor săi, nu pe ale sale. Fetiţa este uneori epuizată de programul atât de încărcat. Ar prefera să termine cu baletul şi să rămână o dată acasă după-amiaza sau să se întâlnească cu prietenele ei. Însă mama ei îi respinge regulat orice propunere în sensul acesta cu cuvintele: „Baletul e atât de bun pentru ţinută. Doar nu vrei să renunţi la asta? Iar cu prietenele tale doar te vezi la şcoală”. Mama Larei s-a simţit neglijată de părinţii ei şi doreşte ca fiicei ei să-i fie mai bine decât i-a fost ei. De aceea vrea neapărat să o susţină şi să îi ofere toate posibilităţile care ei i-au fost refuzate. Cu cele mai bune intenţii, exagerează, din păcate, şi nu ia în serios nevoile Larei.

Copiii trebuie să-şi idealizeze părinţii, pentru că depind întru totul de ei.

Procedând astfel, le provocăm copiilor tensiuni şi stres. Agenda plină a Larei nu este o excepţie. Există copii de patru ani trimişi la cursuri de chineză şi săptămâna unor copii de doisprezece ani are patruzeci de ore. Iar părinţii trec cu vederea presiunea imensă pe care o exercită astfel atât asupra lor înşişi, cât şi asupra copiilor lor.

Adesea părinţii îşi suprastimulează şi suprasolicită copiii şi pentru că (în secret) nu sunt siguri pe ei şi, de cele mai multe ori, în copilărie nu şi-au putut clădi o valoare de sine stabilă.

Dacă posedăm un sentiment stabil al valorii proprii şi purtăm în noi credinţe de felul: „Sunt suficient!” sau „Sunt valoros!”, nu vom intra în atâtea încurcături ca educatori ai copiilor noştri. O valoare proprie sănătoasă ne dă literalmente siguranţa că „îi dăm noi de capăt”. Ştim atunci că suntem valoroşi – independent de performanţe – şi că valoarea copilului nostru nu depinde de satisfacerea cerinţelor noastre privitoare la performanţele sale. O valoare proprie sănătoasă ne ajută şi să vedem că deja am făcut multe lucruri bune ca părinţi. Asta ne dă capacitatea să ne apreciem realizările ca tată sau ca mamă. Cu o valoare proprie sănătoasă, putem asculta şi criticile aduse stilului nostru educaţional sau atitudinii copiilor noştri şi nu trebuie să respingem categoric orice critică. Mai degrabă ne dă posibilitatea să cercetăm în linişte dacă ne asumăm responsabilitatea sau nu. În schimb, un sentiment labil al valorii de sine poate conduce la situaţia în care copilul nostru trebuie să ne completeze valoarea proprie. Nu

rareori trebuie să compenseze cu realizările sale lipsurile noastre.

Copiii trebuie să-şi idealizeze părinţii, pentru că depind întru totul de ei.

DIGRESIUNE: VALOAREA DE SINE ŞI PRESIUNEA PENTRU PERFORMANŢE ŞCOLARE

Adesea subiectul „performanţei” devine deosebit de virulent odată cu intrarea la şcoală a copiilor noştri. Cu cât mai labilă este valoarea noastră de sine, cu atât mai temători ne uităm la rezultatele lor şcolare. Părinţii se întreabă: „Fiul meu va eşua la fel ca mine? Fiica mea va lua note bune?” De atâta teamă, părinţii îi împing pe copii spre realizări şi nici nu mai văd unde îi suprasolicită şi nici unde este complet inutil să împingă de la spate.

Sentimentul valorii de sine se comunică în multe privinţe copiilor noştri. Cu antenele lor fine, aceştia observă dacă mergem tensionaţi la şedinţa cu părinţii, deoarece în sinea noastră ne simţim inferiori în faţa cadrului didactic. Copilul observă că părinţii sunt agitaţi când „trebuie să meargă” la învăţător. Deduce inconştient: „Dacă tata şi mama se tem de învăţător, probabil că şi eu trebuie să mă tem”. Copilul preia teama părinţilor.

Nevoia de ataşament este

> *o nevoie psihică existenţială de bază, cu rădăcini genetice adânci.*

Este foarte uşor să se formeze un cerc vicios: fiul sau fiica încep să se teamă, iar notele scad. Astfel se intensifică teama şi agitaţia părinţilor şi a copiilor, ceea ce le slăbeşte valoarea de sine şi are efecte negative asupra performanţelor. În acest mod se transmit de la o generaţie la alta nesiguranţa şi sentimentul de inferioritate în chestiunile şcolare.

Uneori, noi, părinţii, afişăm şi o atitudine de „mă-doare-n-cot” în ceea ce priveşte şcoala şi performanţa. Pentru a decupla sentimentele care ne ameninţă valoarea de sine, declarăm că şcoala şi tot ce ţine de ea nu au nicio importanţă – adesea cu bune intenţii. În situaţia aceasta, părinţii vor, de fapt, să-i transmită copilului: „Te iubim şi dacă nu ai mari performanţe”. Însă atunci nu iau în serios un domeniu al vieţii copilului lor. Până la urmă, el petrece zilnic între patru şi opt ore la şcoală şi e posibil să primească prea puţină susţinere şi prea puţină recunoaştere din partea părinţilor săi. De asemenea, există pericolul ca ei să nu-l observe nici pe el, nici aptitudinile şi nevoile lui şcolare.

Mulţi părinţi au avut experienţe proaste la şcoală. Au fost umiliţi de un cadru didactic în faţa clasei, au fost pedepsiţi de părinţi pentru note proaste sau poate au fost tachinaţi la ora de sport. Toate aceste experienţe sunt depozitate în copilul-umbră şi de regulă ne erodează sentimentul valorii proprii. Şi în privinţa şcolii părinţii îşi doresc să-i fie cândva copilului mai bine decât le-a fost lor. Dar nu ne putem baza

pe asta. Instituţia şcolară nu sa schimbat fundamental de pe vremea copilăriei noastre. Încă mai există învăţători nedrepţi, cursuri plictisitoare şi săli de sport cu miros stătut. Iar când copilul nostru ne povesteşte în linişte despre experienţele sale, se activează copilul nostru umbră. Nu contează dacă ne exprimăm cu glas tare indignarea legată de şcoală sau îi atribuim copilului vina pentru faptul că nu se descurcă mai bine. Niciuna dintre reacţii nu îi îndeplineşte aşteptările, deoarece privim prin ochelarii copilăriei noastre. Mai degrabă ar trebui să stăm lângă el şi să ascultăm cu atenţie care este suferinţa lui legată de situaţia de la şcoală, iar apoi să ne gândim împreună la o soluţie. Copiii au nevoie de încurajare şi susţinere din partea noastră.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Dorim să te încurajăm să te mai confrunţi o dată cu traseul tău şcolar cu ajutorul insulei de reflecţie de la pagina următoare şi să rememorezi atât aspectele luminoase, cât şi pe cele întunecate. Aceasta este o premisă importantă pentru a putea pune deoparte ochelarii copilăriei când priveşti spre activitatea şcolară a copiilor tăi. Experienţele tale şcolare pozitive sunt depozitate în copilul-soare, cele negative, în copilul-umbră.

INSULĂ DE REFLECŢIE: ANII DE ŞCOALĂ

Te rog să completezi rapid frazele începute. Nu te gândi prea mult. Poate vrei să-ţi notezi câteva cuvinte.

Amintiri izvorâte din copilul-soare:

Mă duceam cu plăcere la şcoală pentru că...
Îmi amintesc cu plăcere de profesori pentru că...

Aceste materii mi-au plăcut pentru că...

Mă simţeam bine în clasă pentru că...

Părinţii mei m-au ajutat să fac faţă la şcoală pentru că...

În plus, îmi pot aminti următoarele întâmplări frumoase legate de şcoală:

Amintiri izvorâte din copilul-umbră:

(Uneori) am urât şcoala/mi-a fost frică de şcoală pentru că...

Nu îmi amintesc cu plăcere de profesorii/profesoarele următoare, pentru că...

Nu am putut suferi aceste materii pentru că...

Am avut dificultăţi în clasă pentru că...

Acasă, şcoala era un subiect apăsător, pentru că...

În plus, îmi pot aminti următoarele întâmplări neplăcute legate de şcoală:

Dacă în perioada următoare fiul sau fiica ta îţi va povesti despre şcoală, ascultă cu atenţie şi încearcă să înţelegi ce-ţi spune. Străduieşte-te să nu aduci în discuţie propriile tale experienţe şcolare – şi să nu vezi şi să evaluezi imediat întâmplările trăite de copilul tău prin ochelarii experienţei tale. Eventual, îi poţi spune altă dată poveştile tale despre şcoală.

ALWAYS HAPPY: PRESIUNEA VOIOŞIEI

Părinţii au uneori dificultăţi când copiii lor experimentează trăiri negative. Împotrivirea îmbufnată, lacrimile grele, frica sau proasta dispoziţie sunt foarte neplăcute pentru ei. În general, aceşti părinţi nu au ei înşişi o relaţie bună cu aceste sentimente şi, de aceea, se simt neajutoraţi când ele apar la copiii lor. Myriam ne-a relatat că mama ei era întotdeauna „ca paralizată” când ea se simţea tristă. Fata îşi dădea seama că mama ei era copleşită de acest sentiment. În acele momente Myriam se simţea abandonată de mama

ei şi nu găsea mângâiere. Din acest motiv, Myriam a învăţat să-şi rezolve singură problema sentimentelor de tristeţe. Până în ziua de azi îi este greu să-şi împărtăşească tristeţea. Între timp a devenit mamă şi trebuie să admită că se bazase oarecum pe ideea că şi fiica ei Carla îşi va plânge lacrimile în tăcere. Sau, poate, că nu va plânge deloc. Însă lucrurile nu stau deloc aşa! Ca bebeluş, Carla îşi exprima deja indispoziţia prin plânsete puternice, iar mai târziu, pe când era copil mic, izbucnea în urlete dacă se lovea. Myriam se simţea dezorientată, de aceea a căutat într-un final sprijin psihoterapeutic.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Atât părinţii adaptaţi, cât şi cei autonomi aspiră la o familie mereu fericită. Însă din motive diferite. Părinţii adaptaţi sunt adesea atât de legaţi de copilul lor, încât vibrează împreună cu el în oricare dintre stările sale. Dacă fiul sau fiica plânge, sunt trişti şi ei. Nu rareori îşi răsfaţă de-a binelea copiii doar ca să nici nu apară sentimente negative. Autonomii se descurcă greu cu „sentimentele slabe”. Au încercat să scape, prin exerciţiu, de tot ce este „slab”, iar acum sunt dezorientaţi când văd asta la copilul lor. Pentru a se proteja, bagatelizează sentimentele negative cu un: „Nu e chiar aşa de rău”.

În esenţă, în acest moment părinţii ies din rolul de adult şi alunecă în copilul-umbră, care cunoaşte prea bine aceste sentimente. Copilul-umbră este activat atât la părinţii autonomi, cât şi la cei adaptaţi. Există pericolul ca ei să facă preventiv multe lucruri pentru a evita apariţia acestor sentimente atât la ei, cât şi la fiicele şi fiii lor. Atunci ei înlătură din calea copilului orice pietricică şi îi fac voia de prea multe ori, doar ca să fie happy. Ca urmare, copiii nu învaţă cum să facă faţă situaţiilor dificile, iar astfel părinţii îi îngreunează copilului drumul spre independenţă.

Câteva vorbe de încurajare de tipul: „Hai, că nu e chiar atât de rău” au menirea de a minimaliza sentimentele negative, „ca să fie din nou totul bine”. Copilul primeşte mesajul inconştient: „Trebuie să fiu puternic!” şi învaţă să se ruşineze pentru sentimentele care exprimă slăbiciune.

Este într-o oarecare măsură în spiritul vremii să accentuăm sentimentele de fericire şi să vrem să facem să dispară cele mai puţin fericite. Reclamele sunt pline de copii şi părinţi radiind de fericire. Iar uneori aceste imagini pun stăpânire pe noi şi devin etalonul nostru inconştient. The shiny happy people devin idealul nostru. Nu vrem să spunem că nu trebuie să tindem spre fericire în familie. Însă o presiune a fericirii poate deveni problematică pentru copii, fiindcă atunci ei trebuie să pună sub lacăt o parte importantă a vieţii lor afective.

Prin presiunea voioşiei, noi, adulţii, încercăm să ţinem sentimentele negative la distanţă. Dăm la o parte emoţiile neplăcute cu care nu dorim să ne confruntăm sau de care nu avem chef. Astfel viaţa noastră pierde din diversitate. Presupunând că am avea doar sentimente plăcute, ar fi oarecum ca şi când am mânca mereu numai prăjituri. Te poţi sătura chiar şi de dulceaţa vieţii, oricât de frumoasă ar fi, dacă nu există un contrapunct. Sentimentele neplăcute sunt parte din ansamblu. Doar astfel viaţa se poate manifesta în toată complexitatea ei. În plus, acestea au mereu şi un caracter de îndemn: „Stai treaz! Fii atent! Schimbă ceva!” Avem nevoie de ele pentru a evolua. Trebuie să fim în stare să suportăm sentimentele negative până la un punct.

Premisa pentru a putea suporta aceste emoţii este să fii în contact cu tine însuţi. Adesea ne e teamă să ne confruntăm cu ele deoarece am exersat mult să le dăm la o parte. Inconştient avem convingerea că: „Dacă îi permit durerii să

se manifeste, voi rămâne veşnic în ea”. Dar tocmai opusul este adevărat. Sentimentele vin şi pleacă. Dacă le acceptăm, se transformă – şi dispar din nou după o vreme. Doar dacă le dăm mereu la o parte capătă în închipuirea noastră dimensiuni monstruoase. Dacă nu te descurci deloc cu sentimentele de tristeţe şi neajutorare, vrem să te invităm să iei taurul de coarne şi să faci acest exerciţiu simplu, dar foarte eficient:

INSULĂ DE REFLECŢIE: SUPORTĂ SENTIMENTELE NEGATIVE Gândeşte-te, te rog, la o situaţie în care ai fost trist, furios, neajutorat sau speriat şi imaginează-ţi-o concret. Unde s-a întâmplat? Când? Cu cine?

Apoi percepe-ţi sentimentul. Unde în corp îl percepi cel mai puternic? Iar apoi spune-ţi în sinea ta doar: „Da, aşa este”. Permite-i acestui sentiment să fie pur şi simplu prezent. Acceptă-l. Spune-ţi în sinea ta: „Dragă tristeţe/furie/teamă, te accept”.

Lasă-te surprins de ceea ce se întâmplă acum cu sentimentul acela. Se prea poate să se transforme. Dar, chiar dacă nu se întâmplă asta, vei constata că eşti destul de puternic pentru a-i face faţă. Dacă va fi să-l întâlneşti curând în copilul tău, vei putea reacţiona probabil mai relaxat. Iar dacă acum încă nu reuşeşti s-ar putea să fie din cauză că durerea sau tristeţea ta sunt în momentul acesta prea puternice. Ai încredere în intuiţia ta. Poate încă nu a venit momentul potrivit. Fii mindful. Şi, cine ştie, poate într-o altă zi te încumeţi să-ţi întâlneşti acest sentiment.

Este evident că nici părinţii, nici copiii nu pot fi mereu şi la orice oră fericiţi. Ce se întâmplă în noi, adulţii, dacă nu ne permitem sentimente negative? Presiunea veseliei ne poate

face să nu mai fim autentici. În plus, emoţiile pe care le percepem ca fiind negative, necuviincioase sau nepotrivite îşi caută adesea alte căi pentru a se putea exprima.

„EU NU SUNT NICIODATĂ SUPĂRAT”:AGRESIUNEA PASIVĂ

Sentimentele fac parte din energia noastră vitală, de aceea se comportă ca apa. Aceasta întotdeauna îşi caută calea, iar cu sentimentele se întâmplă cam la fel. Dacă, spre exemplu, furia face parte din sentimentele interzise, atunci agresivitatea asociată cu furia pătrunde adesea pe uşa din spate.
Pornirile agresive au o funcţie importantă. Avem nevoie de ele pentru a ne delimita de alţii. Sunt ca nişte gardieni emoţionali ai psihicului nostru. Ne spun: „Până aici, niciun pas mai departe”. Pornirile agresive sunt contrariul fricii. În timp ce aceasta din urmă ne face să batem în retragere, cele dintâi ne împing în faţă până căpătăm dorinţa de a ataca. Aici e vorba de a găsi proporţia justă: scopul ar trebui să fie acela de a le simţi, dar a nu le manifesta fără nicio inhibiţie. Dacă ne simţim pornirile agresive şi le folosim pentru a ne susţine cauza cu toată claritatea, atunci ne descurcăm bine cu ele. Dacă suntem în stare să ne descurcăm cu pornirile agresive, atunci putem recunoaşte limpede furia, dezamăgirea şi sentimentul de neajutorare ascunse în spatele lor şi le putem folosi în mod conştient. Dacă fiul meu aflat la pubertate îmi spune din nou: „Lasă-mă-n pace, vacă proastă!”, îmi pot simţi furia şi pot să-i comunic ce consecinţe vor veni la pachet cu următoarea „vacă proastă”. Astfel sunt activ agresivă. Îmi simt furia, acţionez şi îi pun copilului meu o limită. Toate agresiunile active pot fi identificate ca atare: îmi exprim clar părerea sau spun „nu”. Pun limite, plesnesc, ţip, jignesc, îl zgâlţâi

sau proferez o ameninţare.

Agresiunile pasive, în schimb, nu sunt atât de uşor de înţeles. Ele sunt, ca să spunem aşa, cele care intră pe uşa din spate. Modurile de operare tipice sunt: să-l laşi pe celălalt să se ambaleze, să taci, să minţi, să tărăgănezi, să întârzii, să faci promisiuni pe care apoi le „uiţi”, să ambalezi criticile depreciative în „sfaturi bune” sau să laşi mereu să cadă câte un comentariu răutăcios.

În aceste situaţii, refuz să am o anumită atitudine, dar nu îmi asum responsabilitatea. Un exemplu bun sunt şi aşa-numitele răspunsuri „gumă de mestecat”. Spre exemplu, un bărbat doreşte să facă în weekend ceva împreună cu soţia lui şi se apucă de planuri. Soţia pasiv-agresivă, care – captivă în copilul ei umbră – se simte adesea dominată de soţul ei, simte o rezistenţă reflexă la ideea de a se „pleca” în faţa dorinţelor lui. Deoarece funcţionează în modul copilului-umbră, ea nu observă că este pe picior de egalitate cu soţul ei. Însă, în loc să-i spună clar soţului ei: „N-am chef să fac ceva împreună cu tine”, răspunde cu un: „Să vedem...” Aşadar nu spune clar nici da, nici nu. Iar în pragul weekendului îi dă vreun pretext oarecare, cum ar fi că are probleme „cu circulaţia” şi se simte, din păcate, prea slăbită pentru o excursie. Astfel l-a lăsat să se ambaleze fără să-şi asume răspunderea pentru refuz. Soţul ei rămâne uşor dezamăgit, fără şansa de a-i cunoaşte adevăratele motive.

Dorim să îi mulţumim aici în mod deosebit şi prietenei noastre, psihoterapeuta Helena Muser, care ne-a sprijinit de-a

lungul alcătuirii manuscrisului prin cunoştinţele ei de expert în psihologia copilului. Doamnei Carola Kleinschmidt, care a asigurat redactarea, îi mulţumim, de asemenea, pentru munca de o calitate excepţională.

Atât părinţii adaptaţi, cât şi cei autonomi pot recurge la modurile de operare ale agresivităţii pasive. Ce e drept, oamenii autonomi îşi apără limitele mai vehement decât cei adaptaţi, dar dacă fac asta într-un mod activ-agresiv sau pasiv-agresiv depinde de temperamentul şi de nivelul lor de socializare. Părinţii pasiv-agresivi nu recunosc în sinea lor că îi enervează smiorcăiala continuă a copilului, în schimb îl iau foarte târziu de la grădiniţă. Nu o fac conştient, pur şi simplu „se întâmplă”. Părintele se lasă prins într-o discuţie mai lungă cu colegii înainte de a părăsi biroul. Cine se lasă reţinut poate da vina pentru întârziere pe cel care l-a reţinut – o variantă foarte populară de comportament pasiv-agresiv.

DEZAMĂGIREA, CAMUFLAJ PENTRU AGRESIVITATEA PASIVĂ

Şi părinţii care încearcă să-şi manipuleze copiii semnalizând dezamăgire au o atitudine pasiv-agresivă. În loc să-i spună copilului că sunt supăraţi din cauză că îi enervează sau face un lucru care nu le place, ei îşi ascund pornirea agresivă în

spatele dezamăgirii. Împotriva acesteia copilul nu se prea poate apăra. Niciun copil nu vrea să-şi dezamăgească părinţii şi nu vrea să îl vadă trist pe vreunul dintre ei. Aşadar preferă să facă orice i se cere – chiar dacă nu înţelege prea bine ce a greşit. Sau dacă pur şi simplu este de altă părere. În schimb, dacă părintele este furios, copilul are şanse mai bune de a se delimita, măcar spunându-şi în gând: „Tâmpitule!” sau certându-se cu părinţii.

Unii părinţi utilizează dezamăgirea de-a dreptul ca măsură pedagogică. Îi induc copilului tot timpul mustrări de conştiinţă, spunându-i: „Sunt trist, ce-i drept, dar fă aşa cum crezi”. Asra ne-a povestit că mama ei era întotdeauna îngrozitor de dezamăgită dacă venea acasă cu o notă proastă, iar ea se simţea mereu îngrozitor de vinovată. Această experienţă are efecte şi astăzi: Asra încă se străduieşte din răsputeri să împlinească toate aşteptările – chiar şi ale altor oameni. Şi astăzi o chinuie sentimente de vinovăţie dacă nu rezolvă o problemă în proporţie de sută la sută. Dacă mama s-ar fi arătat, în schimb, supărată când fiica ei venea cu o notă proastă, aceasta ar fi putut învăţa mai bine să se delimiteze de aşteptările mamei.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Vorbim despre o atitudine pasiv-agresivă şi atunci când părinţii cu agresivitate inhibată îşi influenţează copiii prin ameninţări indirecte; de exemplu, şoptesc aparent cu ultimele puteri: „Nu mă deranjează deloc dacă ieşi astă-seară. Dacă va fi să mă simt iar rău, chem pur şi simplu salvarea. Paramedicii se vor ocupa de mine, fii fără grijă”. Şi în această situaţie părintele îşi manipulează copilul, inducându-i mustrări de conştiinţă.

Mulţi copii cunosc aceste „strategii” de la părinţii lor în vârstă, care le aplică pentru a-i determina astfel să aibă grijă de ei. Spre exemplu, aceştia spun la despărţire: „Mai dă-mi o îmbrăţişare, cine ştie dacă ne mai vedem vreodată”. În loc să spună direct: „Sunt trist că pleci. Mă simt singur şi

m-aş bucura dacă ai reveni curând”, ei încearcă să păstreze contactul prin şantaj.

Nu e deloc uşor să ne descoperim atitudinile pasiv-agresive. Trebuie să ne întrebăm în mod conştient: ce se ascunde cu adevărat în spatele faptului că, deşi am promis, nu pregătesc pentru masă felul meu preferat? Sau dacă rămân în continuare lipit de calculator, deşi voiam să mă joc, de fapt, cu fiul sau fiica mea? Când uit să-mi iau copilul din staţia de autobuz sau că este invitat la ziua unui prieten? Desigur, nu orice lapsus din cotidianul familial este o expresie a agresivităţii pasive. Cu toate acestea, uneori nu e greşit să- ţi sondezi motivele.

INSULĂ DE REFLECŢIE: CARE ESTE MOTIVUL ASCUNS?

Data viitoare când îţi răneşti sau îţi dezamăgeşti copilul, întreabă-te:

De ce am făcut asta? De ce am ajuns prea târziu? De ce am uitat de programare? De ce am lucrat mult prea mult?

Mâna pe inimă. Încearcă să fii sincer cu tine. Se poate să fi fost neglijent sau să fi avut motive întemeiate. Însă, dacă descoperi că în momentul acela ai fost fie şi doar un pic supărat pe copilul tău, enervat sau contrariat, te-ai surprins asupra faptului.

Gândeşte-te cum ai putea avea o atitudine mai clară data viitoare. Dacă ţi se pare potrivit, ai putea chiar să îţi ceri scuze de la fiul sau fiica ta.

DIGRESIUNE: „VINO ÎNCOACE ŞI PLEACĂ DE

AICI” – MESAJELE DUBLE

Alt mod de operare al agresivităţii pasive sunt aşa-numitele „mesaje duble”.

Părinţii care au o relaţie bună cu copilul lor nu suferă din cauză că trebuie să facă sau să sacrifice anumite lucruri pentru acesta. S-au decis clar pentru rolul de părinte şi, prin urmare, şi pentru a-i dărui fiului sau fiicei iubire, atenţie, timp şi grijă afectuoasă. De regulă, nu ţin socoteala pentru ce au dat şi ce au primit când e vorba de copiii lor. Însă nu toţi părinţii au o relaţie atât de limpede cu copiii lor. Unii au sentimente destul de ambivalente în ceea ce priveşte rolul lor de părinţi. Spre exemplu, o mamă îi poartă copilului ei pică pentru că a pus-o într-o situaţie de viaţă „nedorită”, cum ar fi o relaţie nefericită cu partenerul, în care trebuie să rămână din cauza copilului. Sau un tată dă vina în secret pe copilul său pentru că, de când a venit pe lume, el nu mai prea are acces la soţia sa. Aşadar, copilul trezeşte sentimente foarte amestecate, care pot pendula între iubire, furie şi culpabilitate. În aceste situaţii emoţionale ambivalente părinţii pot lansa aşa-numite mesaje duble, care pot fi transmise în diverse moduri.

1. **Părintele se contrazice când vorbeşte, poate chiar în aceeaşi frază. Astfel apar afirmaţii ca: „Nu eşti tu de vină că, din cauza ta, mama ta nu mai are ochi pentru mine”.**

2. **Comportamentul meu nu corespunde spuselor mele. Spre exemplu, spun: „Ce bine că eşti aici!” şi, în timp ce spun asta, mă uit mai departe la televizor. Sau**

susţin că: „Te înţeleg”, deşi este evident că înainte nu te-am ascultat.

3. Limbajul corpului şi cele spuse se contrazic. Spre exemplu, spun: „Cred că e bine ce ai făcut aici”, dar ridic buza de sus într-o parte, ceea ce exprimă dispreţ.

Să ne amintim de Paula, a cărei mamă a renunţat la scoală când s-a născut copilul. Paula nici astăzi nu e sigură dacă vorbele oamenilor le exprimă realmente gândurile. Mama ei i-a transmis adesea mesaje cu dublu sens. Spunea, de pildă, adesea: „Te iubesc foarte mult!” Dar, când spunea asta, glasul ei avea un ton plictisit, privea undeva în aer, limbajul corpului exprima indiferenţă. Mama ei emitea aceste „declaraţii de iubire” de fiecare dată când se supăra pe fiica ei fiindcă aceasta nu îi îndeplinise una dintre nenumăratele aşteptări. Aşadar, pe mamă nu o interesa ca Paula să-i simtă iubirea, ci să-i provoace acesteia mustrări de conştiinţă. Astfel de mesaje cu dublu sens îi derutează pe copii, care nu mai ştiu ce simt. Paula vedea că declaraţiile de iubire ale mamei sunt false. De aceea o întreba adesea dacă chiar o iubeşte, iar mama răspundea: „Dar ţi-am spus asta destul de des, prostuţo. Tu chiar nu pricepi ce e dragostea de mamă”. În felul acesta copiii învaţă că nu se pot încrede în percepţia lor. Pe termen lung, acest lucru îi face neajutoraţi şi trişti şi le afectează sentimentul valorii de sine.

Copiii trebuie să-şi idealizeze părinţii, pentru că depind întru totul de ei.

Svetlana a relatat că mama ei era adesea bolnavă şi epuizată. Se plângea de multe ori în faţa copiilor de necazurile ei. În acelaşi timp, însă, a ţinut să nu accepte ajutorul lor în gospodărie şi a pretins mereu că face cu plăcere toată treaba pentru ei. Dar întotdeauna îşi lua o figură suferindă. Svetlana a spus că întotdeauna a perceput suferinţa mamei sale ca pe un reproş subliminal. Dacă ar fi avut voie să o ajute, s-ar fi simţit mai puţin vinovată. Însă mama nu permitea aşa ceva. Copiii nu-i puteau face dreptate. Svetlana percepuse corect vibraţia mamei, care era depăşită de treburile gospodăreşti şi de îngrijirea copiilor. Cu toate acestea, prin faptul că nu accepta niciun ajutor, stăruia în rolul de victimă. Oricât de ciudat ar suna, aceasta era răzbunarea ei pasiv-agresivă: „Priviţi cât de rău îmi merge din cauza voastră, şi nimeni nu mă poate ajuta!” Mesajele cu dublu sens transmise copiilor îi pun pe aceştia în situaţii fără ieşire.

Oare eşti tu însuţi o persoană care îi pune pe alţii în situaţii fără ieşire? Acest lucru este greu de descoperit. Deoarece acest tip de situaţie fără ieşire ia naştere, de obicei, prin faptul că „două inimi bat într-un singur piept”, dar inconştient. De îndată ce conştientizez că am nevoi contradictorii, nu îmi mai sunt necesare mesajele cu dublu sens. Atunci recunosc cele două feţe ale problemei: pe de o parte, aş vrea să mă uit mai departe la TV, pe de alta, aş vrea să te salut cu amabilitate. Am putea exprima lucrurile astfel, spunând ceva de genul: „Dragă, mă mai uit la ştiri până se termină, apoi am timp pentru tine”. Dacă mama Svetlanei ar fi conştientizat ce o deranjează, poate ar fi gândit: „Pe de o parte, am, de fapt, nevoie de ajutor, iar pe de alta, numi place să accept ajutor”. Astfel ar fi putut scăpa din rolul de victimă. Însă mesajele cu dublu sens sunt prin natura lor inconştiente şi este realmente dificil să ne prindem cu mâţa în sac pe noi înşine. De aceea avem nevoie de ajutor.

INSULĂ DE REFLECŢIE: RECUNOAŞTE MESAJELE CU DUBLU SENS

I-ai putea explica partenerului tău ce sunt mesajele cu dublu sens şi l-ai putea ruga să te surprindă asupra acestui fapt şi să-ţi atragă atenţia (prieteneşte). Acest lucru funcţionează dacă sunteţi în principiu binevoitori unul faţă de celălalt. Apoi, când partenerul/partenera îţi arată că tocmai încerci să comunici printr-un mesaj cu dublu sens, gândeşte-te în linişte dacă are dreptate şi dacă într-adevăr ai creat o situaţie fără ieşire. Apoi încearcă să-i sondezi cauza. Care sunt acele „două inimi într-un singur piept”? Ce motive te animă când te comporţi atât de ambivalent? Se prea poate să fie amestecat copilul-umbră. O convingere ca „trebuie să fiu mereu dulce şi cuminte” nu ne permite să punem nevoile noastre în prim-plan. Mai mult, ne poate determina să comunicăm mereu – la fel ca mama Svetlanei – prin mesaje cu dublu sens.

„TU EŞTI CA MINE”: PROIECŢIA PERSONALITĂŢII

O dinamică deosebită a proiecţiei ia naştere atunci când pornim inconştient de la ideea că şi copiii noştri au acelaşi temperament ca noi. Într-adevăr, anumite caracteristici ale personalităţii care ne determină temperamentul se moştenesc. Componenta genetică a trăsăturilor de personalitate se poate situa, conform unor studii, undeva până la 50%.[18] Care dintre acestea ajung să capete formă depinde de factorii de mediu şi de zestrea noastră genetică.

Există, aşadar, şanse bune să avem copii care ne seamănă. Dar nu este obligatoriu. Fiii sau fiicele noastre pot să aibă

cu totul alt fel de a fi decât noi. Celălalt părinte contribuie şi el, până la urmă, la bagajul lor genetic. Asta înseamnă că, în ceea ce priveşte temperamentul, pot fi zgomotoşi (extrovertiţi), chiar dacă noi suntem liniştiţi (introvertiţi) şi invers. Însă, deoarece tragem concluzii privitoare la alţii pornind de la noi, porţile sunt larg deschise pentru proiecţii şi confuzii.

Părinţi extrovertiţi şi copii introvertiţi

Părinţii extrovertiţi sunt întreprinzători şi sociabili, de aceea le place să facă mereu planuri pentru timpul liber. Le plac culoarea şi diversitatea. Casele cu părinţi extrovertiţi sunt adesea pline de viaţă. Se fac tot timpul invitaţii, iar cele venite din partea prietenilor sunt primite cu bucurie. Mulţi părinţi extrovertiţi pornesc, ca şi când ar fi de la sine înţeles, de la ideea că şi copilului lor îi plac variaţia şi un pic de tărăboi. Cred că vizitele altor familii i se par copilului la fel de grozave cum li se par lor. Insă pentru copilul introvertit toate acestea pot deveni repede prea mult. El va reacţiona prin stres la această bombardare continuă cu contacte sociale. Copiii introvertiţi au nevoie de pauze de odihnă şi de timp pentru ei înşişi. Nu sunt atât de spontani şi de flexibili ca părinţii lor extrovertiţi şi vor să ştie ce-i aşteaptă. Nu le place dacă planurile se dau peste cap şi se schimbă deodată programul. Iar părintele extrovertit, care nu înţelege neapărat de ce copilul reacţionează aşa de îndărătnic, îşi poate pierde răbdarea. Părinţii extrovertiţi îşi percep uneori copiii ca fiind „blegi”. „«Hopa-hopa-hopa-sus!» – Aşa am tot încercat să o însufleţesc pe fiica mea”, ne povesteşte o mamă extrovertită şi completează: „Şi mă minunam că devenea din ce în ce mai înceată”.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Mulţi copii introvertiţi sunt mai rezervaţi în manifestarea afecţiunii. Părintele extrovertit poate interpreta asta greşit ca lipsă de afecţiune. În funcţie de măsura în care se simte mâhnit, se poate chiar retrage emoţional din relaţia cu acest copil, preferându-l pe un frate mai drăgăstos. Dacă şi tu treci prin asta, nu te lăsa cuprins de îndoieli. Copilul tău te iubeşte, doar că nu este atât de exuberant. Şi s-ar putea să se numere printre cei care savurează în secret şi să se bucure foarte mult dacă îi arăţi iubirea ta.

În general, copiilor introvertiţi nu le este uşor să-şi dezvăluie trăirile interioare. Părinţii extrovertiţi ai unui astfel de copil trebuie să-şi pună la treabă sensibilitatea şi să-şi întindă antenele. În acelaşi timp, însă, nu ar trebui să-l hărţuiască propunându-i discuţii şi întrebări – aceste insistenţe îl pot face să nu mai povestească chiar nimic. În timp ce copilului extrovertit îi face plăcere să povestească la cină cum i-a fost ziua, introvertitul e fericit dacă poate asculta. Pauzele lungi din discuţie nu-l deranjează deloc. Dimpotrivă: doar dacă are linişte se poate deschide. Cel mai bine este ca părintele să abordeze temele cu prudenţă şi să îi lase copilului destul timp şi spaţiu pentru a răspunde din proprie iniţiativă sau pentru a redeschide un anumit subiect.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Copiii introvertiţi au dificultăţi mai mari cu exprimarea orală. De aceea este posibil să ia note mai proaste la prezentările orale. Părinţii extrovertiţi uneori nici nu înţeleg că fiului sau fiicei lor îi creează disconfort să ridice mâna şi să vorbească. Ei se gândesc: „Nu e el/ea suficient de silitor”. Dar această interpretare este greşită, fiindcă pierde din vedere copilul şi posibilităţile sale.

Pentru părinţii extrovertiţi este o adevărată provocare să aibă răbdare cu copiii lor introvertiţi şi să recunoască felul lor de a fi diferit, orientat mai mult spre interior. Însă, dacă reuşesc asta, sunt răsplătiţi din plin. Pentru că atunci se pot apropia de copilul lor, pot afla ce se întâmplă în interiorul lui şi îi pot sta alături cu afecţiune.

Pentru a nu cădea în capcana evaluărilor eronate, părinţii extrovertiţi ar trebui să se cunoască bine pe ei înşişi.

INSULĂ DE REFLECŢIE: „ESTE COPILUL MEU MAI INTROVERTIT DECÂT MINE?”

Următoarele întrebări te vor ajuta să îţi dai seama dacă copilul tău este mai introvertit decât tine:

Copilul meu este mai liniştit decât mine?

Copilul meu are nevoie de mai multă linişte decât mine?

Îl impulsionez prea mult? Am tendinţa să îl presez, să trag de el sau să îl împing de la spate?

În cazul în care copilul tău este mai „liniştit” decât tine, gândeşte-te cum poţi face un pas spre el. Întreabă-te:

De ce anume are nevoie din partea mea acest copil al meu care este mai degrabă introvertit?

Părinţi introvertiţi şi copii extrovertiţi

Copiilor extrovertiţi le place să aibă anturaj, vor să facă mereu câte ceva şi să se joace cu alţi copii. Le place să le acorzi atenţie şi să vorbeşti cu ei. O mamă introvertită povesteşte despre fiul ei: „Sammy vrea să vorbească tot timpul cu mine. Sporovăiala începe dimineaţa la micul dejun şi se termină abia seara, când îl duc la culcare. Of! Uneori chiar îi spun: «Sammy, mai tacă-ţi gura odată». Pur şi simplu nu-l mai pot asculta”. Pentru părinţii introvertiţi această activitate continuă este uneori prea mult. Le-ar plăcea să aibă linişte mai des, iar copilul să se joace din când în când singur. Copiii extrovertiţi îşi pot găsi o ocupaţie solitară, desigur, şi o fac din când în când cu

plăcere – la fel cum şi copiilor introvertiţi le face plăcere din când în când să se joace cu alţii.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

În special când copilul nu are fraţi, părinţii ar trebui să-i ofere posibilitatea de a se juca suficient cu prietenii săi. Astfel nu se detensionează doar copilul, ci şi taţii şi mamele. Pe de altă parte, părinţii introvertiţi nu ar trebui să aştepte ca fiul/fiica extrovertită să-şi poată găsi singuri o ocupaţie la fel de bine cum o fac părinţii.

În timp ce copiii introvertiţi se simt repede copleşiţi de stimuli dacă sunt prea mulţi oameni în jurul lor, copilul extrovertit se simte mai repede plictisit sau chiar singur dacă nu e nimeni prin preajmă cu care să poată face ceva. Părinţii cunosc lamentările aferente: „Sunt atâât de plictisit”. Dacă, în situaţia aceasta, părinţii introvertiţi îşi spun: „Ar trebui numai să-şi găsească un hobby adevărat în care să se adâncească”, atunci ei sunt, în general, paraleli cu chestiunea. Este în natura extrovertiţilor să urmărească simultan mai multe interese şi mode. Dacă toţi copiii din clasa lui au penny board, copilul nostru extrovertit va dori şi el unul. Când nimeni nu mai foloseşte şi nu mai vorbeşte despre aşa ceva, coşmarul a trecut. Părinţii introvertiţi văd aici uneori o manifestare a superficialităţii, dar se înşală.

Aceşti copii nu abandonează când fac ceva împreună cu alţii şi se bucură dacă, spre exemplu, părinţii îi duc la

gimnastică. Pentru copiii mai mari sunt benefice sporturile de echipă, cum ar fi voleiul, baschetul sau fotbalul.

Nu te mira dacă, după prima oră la clubul de gimnastică sau la şcoală, copilul tău extrovertit cunoaşte deja numele tuturor. Îi este foarte simplu să intre în contact cu ceilalţi. În acest punct le este superior părinţilor săi introvertiţi. Asta înseamnă şi că părintele introvertit ar trebui să treacă uneori peste sine însuşi – şi să participe mai des, de dragul copilului, la evenimente de grup, respectiv să cultive relaţiile cu alţi părinţi mai des decât ar putea corespunde nevoilor sale.

Copiii extrovertiţi sunt diferiţi şi prin înclinaţia lor spre impulsivitate şi „dramă”, pentru care unii dintre părinţii introvertiţi au prea puţină înţelegere. Extrovertiţii sunt, pur şi simplu, mai temperamentali şi îşi exprimă emoţiile într-o măsură mai mare. Când un copil extrovertit este furios la culme şi urlă, acest lucru nu înseamnă încă prea mult în sine. Părinţii introvertiţi nu trebuie să se piardă cu firea. Extrovertiţii se enervează mai repede, dar se şi calmează mai repede. Adesea li se poate abate cu uşurinţă atenţia de la subiectul enervării lor.

Nevoia de ataşament este
r
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Pericolul constă în faptul că părinţii introvertiţi se grăbesc

să le pună copiilor lor o ştampilă de genul „prea zgomotos”, „prea superficial”, „prea neliniştit” sau „prea sălbatic”. Pentru a nu-i induce copilului sentimentul că e prea mult pentru lumea asta, este bine ca părintele introvertit să se autoevalueze.

Una dintre cele mai mari provocări pentru părinţii introvertiţi, care tind să fie mai degrabă meditativi, este să facă faţă vivacităţii debordante a copiilor lor extrovertiţi. Pentru asta sunt nevoiţi, uneori, să iasă din zona de confort.

INSULĂ DE REFLECŢIE: „ESTE COPILUL MEU MAI EXTROVERTIT DECÂT MINE?”

Următoarele întrebări, asupra cărora te invităm să reflectezi, îţi vor furniza indicii pentru a afla dacă ai un copil mai extrovertit decât tine.

Copilul meu este mai zgomotos decât mine?

Copilul meu are nevoie de schimbare mai mult decât mine?

Încerc adesea să îl „dezambalez”?

Dacă are tendinţa de a fi mai „zgomotos” decât tine, gândeşte-te cum îi poţi accepta mai bine firea.

Reflectează:

De ce anume are nevoie din partea mea acest copil al meu care este mai degrabă extrovertit?

ARIPI: SĂ PERMITEM ŞI SĂ SUSŢINEM AUTONOMIA

Acum ştii cum să-i dai copilului tău căldura cuibului de care are nevoie, precum şi un ataşament sigur. Însă, dincolo de asta, copiii noştri au şi pornirea de a-şi manifesta personalitatea unică. Aici îi ajută nevoia înnăscută de autonomie. Aceasta este a doua cea mai mare năzuinţă a noastră. Vrem să cucerim lumea şi să arătăm cine suntem. Vrem să ne întindem aripile şi să ne luăm zborul.

Dorinţa copilului de a se mişca autonom prin lume se manifestă foarte limpede în faza de încăpăţânare. Însă nevoia de a explora lumea independent este vizibilă mult mai devreme. În cazul bebeluşilor vorbim de nevoia de explorare înnăscută. Cel târziu la şase luni, bebeluşul încearcă să se desprindă. Se îndepărtează de persoana de ataşament. Explorează împrejurimile de-a buşilea sau vrea să facă totul singur.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Mulţi adolescenţi luptă de-a dreptul pentru autonomia lor. Vor, spre exemplu, să-şi ia neapărat carnetul pentru moped, pentru a se deplasa mai liber de la A la B. Pentru asta îşi iau

un job sau, la nevoie, obţin împlinirea dorinţei lor în dispute zgomotoase cu părinţii. Să fii autonom înseamnă: să fii curios, să faci descoperiri, să iei singur decizii, să faci faţă dificultăţilor, să fii cel care acţionează şi să suporţi tu însuţi consecinţele acţiunilor tale.

Poate acum îţi spui: „Uau, exact asta-mi doresc pentru fiul sau fiica mea”. Sau poate eşti puţin nesigur şi te întrebi: „Cum să meargă asta fără să se expună unor pericole imprevizibile?”

Dezvoltarea autonomiei este un proces care poate fi comparat cu acela al învăţării mersului. Datorită exersării continue, raza pe care se deplasează copilul se măreşte. Însă, pentru a-şi putea dezvolta aptitudinile autonome, trebuie să aibă încredere că persoanele de referinţă sunt acolo pentru el, în pofida oricărei distanţe. Are nevoie de sprijinul afectuos al părinţilor săi, care ştiu atât să-i acorde libertate de mişcare, cât şi să-i traseze limite.[19]

LIBERTATEA DE MIŞCARE ŞI LIMITELE

Noi credem că părinţii fac posibilă independenţa copiilor lor, aşadar le dau aripi, dacă aplică simultan două principii contradictorii la prima vedere: acordarea libertăţii de mişcare şi trasarea limitelor. Cum de sunt legate unul de altul aceste două principii? Dacă privim mai atent, observăm că fiecare grad de libertate este asociat cu o limită: fetiţa de cinci ani are voie să aibă o foarfecă proprie, dar numai dacă nu îşi găureşte hainele cu ea. Părinţii îi permit adolescentului de paisprezece ani să meargă la discoteca şcolii, dar numai dacă la ora 22 este înapoi acasă.

Cei mai mulţi părinţi insistă să-şi ţină copilul mic de mână pe o stradă mai circulată. Această regulă sau limită îi dă copilului siguranţă. Când ajung în parc sau la locul de joacă, copilul dă drumul mâinii părintelui şi are voie să alerge încotro vrea. Apoi, în interiorul acelui perimetru mărginit de limite sigure, el poate avea experienţe autodeterminate. Datorită clarităţii părinţilor săi, copilul învaţă care este spaţiul său de manevră. Limitele în interiorul cărora îşi poate face încercările sunt asemenea gardului protector din jurul locului de joacă, prin care e oprit să fugă fără probleme în stradă. În perimetrul mărginit de gard sunt posibile multe lucruri.

Important este ca libertatea de mişcare şi limitele să corespundă vârstei, aptitudinilor, precum şi nevoilor sale. Prea puţină libertate de mişcare îl împiedică să devină independent. Pentru a înţelege asta, ne mai putem gândi o dată la Hanna şi Jonas, care îl hrăneau pe fiul lor în vârstă de trei ani cu terci: din cauza dificultăţilor lui la înghiţire, care aveau un substrat psihic, cel puţin în acest domeniu Eric nu a reuşit să devină independent.

Dacă părinţii sunt foarte inconstanţi în impunerea propriilor reguli sau sunt „fără limite” şi spun: „Fă ce vrei!”, copiii se pot simţi în nesiguranţă şi pot chiar cere vehement să li se impună limite. Un exemplu tipic este momentul în care copiii încep să înjure. Adesea elevii din clasele elementare vin acasă cu înjurături culese în curtea şcolii. Spun, de exemplu, „căcat” şi înregistrează foarte atent reacţia mamei şi a tatălui. Dacă aceştia nu dau la timp semnalul: „Stop – aici nu vrem să auzim aşa ceva”, e posibil să urmeze cuvinte şi mai urâte.

Copiii trebuie să-şi idealizeze părinţii,

pentru că depind întru totul de ei.

Sara, în vârstă de trei ani, ştie că nu are voie să deseneze cu creioane colorate pe tapet. Cu toate acestea, o face. Înainte de asta se uită spre tatăl ei şi stabileşte contactul vizual, cu creionul roşu deja între degete. Ce doreşte să obţină în felul acesta? Doreşte să se convingă că se poate baza pe cadrul impus. Pe de o parte, doreşte ca tatăl ei să intervină, pe de altă parte, îşi testează autonomia. Vrea să vadă ce se întâmplă, deoarece se află în plină fază de împotrivire.

DIGRESIUNE: COPIII ÎNCĂPĂŢÂNAŢI ÎŞI AFIRMĂ AUTONOMIA

Faza de încăpăţânare se poate întinde din al doilea an de viaţă până în al şaselea. Experţii, însă, recomandă să nu i se spună „vârsta încăpăţânării”, ci „vârsta-la-care-vrei-să-faci-singur”, deoarece cuvântul „încăpăţânare” ne poate duce pe un drum greşit. Numind „împotrivire” un anumit comportament, se transmite subliminal ideea că acest copil sfidător acţionează împotriva cuiva – idee care nu se aplică în cazul copilului încăpăţânat, pe care îl supără mai ales propria lui neputinţă.

Copiii vor să (se) pună la încercare şi de aceea se poate întâmpla să tremure de furie şi să ţipe dacă mama nu le permite să-şi pună în practică propriile idei legate de independenţă. O mamă ne-a relatat următoarele: „Nu voi uita niciodată cum, la sfârşitul lui noiembrie, fiul meu de trei ani s-a aruncat de furie într-o baltă, în mijlocul zonei

pietonale; decoraţiunile de Crăciun erau deja puse. Am vrut să-l aşez în cărucior, ca să ajungem mai repede acasă. Acesta a fost motivul revoltei sale. N-a durat mult şi în jurul nostru s-au strâns o mulţime de oameni care îl consolau cu vorbe prietenoase, iar pe mine mă blagosloveau cu sfaturi pedagogice de genul: «Dar daţi-i copilului ce-şi doreşte». M-au trecut toate sudorile". Nu poţi trece cu vederea criza de furie a unui copil de doi, trei sau poate patru ani. Avem de-a face aici cu un cumul de emoţii: ţipă, plânge, loveşte în jur, muşcă şi dă cu piciorul. Micuţii îşi ies uneori atât de tare din fire, încât adulţii trebuie să fie atenţi să nu se rănească nici pe ei înşişi, nici pe cineva din imediata apropiere. Uneori se ambalează atât de tare în furia lor, încât mama sau tatăl nu au acces la ei. Emoţiile puternice blochează raţiunea atât la cei mici, cât şi la oamenii mari. Prins în furia sa, copilul nu mai este permeabil la măsuri pedagogice. Cunoaştem asta. Chiar şi ca adulţi, dacă suntem prinşi în emoţii foarte puternice, nu putem învinge starea aceasta cu ajutorul „raţiunii pure". Conducerea este preluată de sistemul limbic, iar ariile creierului dirijate de raţiune mai funcţionează doar limitat. De cele mai multe ori ajută doar distragerea atenţiei sau aşteptarea până se domoleşte valul cel mai puternic al furiei. Abia după ce ne revenim cumva suntem deschişi la soluţii. Tot ce putem face este să aşteptăm şi să rămânem cât se poate de liniştiţi, dar în anumite situaţii poate fi destul de dificil.

Copiii trebuie să-şi idealizeze părinţii, pentru că depind întru totul de ei.

Părinţii adaptaţi: fără frică în faţa crizelor de încăpăţânare!

Când ai în faţă un omuleţ turbat de furie, care nu poate fi liniştit, te poţi simţi deosebit de stânjenit. Părinţii mai degrabă adaptaţi, care până acum sau legat foarte puternic de copiii lor, se simt neajutoraţi şi eventual respinşi de fiul sau de fiica lor. Într-adevăr, crizele de furie au ceva separator. Legătura strânsă cu copilul este acum pusă la încercare pentru prima oară. Drăgălaşa noastră/drăgălaşul nostru îşi afirmă acum cu toată puterea autonomia şi ţipă: „Dar vreau!!!” Părinţii adaptaţi, ataşaţi de copil, sunt consternaţi. Se lovesc acum tocmai de ceea ce le lipseşte lor într-o oarecare măsură: capacitatea de a-şi impune voinţa. Copilul simte că criza lui de încăpăţânare îi sperie pe părinţi. Dar abia acum se turează cât poate, în funcţie de temperament. În esenţă, însă, vrea un singur lucru: ca mama şi tata să-i suporte criza.

Copiii trebuie să-şi idealizeze părinţii, pentru că depind întru totul de ei.

Copilul le arată părinţilor săi, cu toată forţa de care dispune: „Eu vreau altceva decât tine”. În plan relaţional are un mesaj important pentru mamă sau tată: „Ne aflăm în faţa unui nou pas în dezvoltarea mea. Nu putem rămâne toată viaţa atât de strâns legaţi ca pe vremea când eram bebeluş”.

Cunoaştem cu toţii scenele din supermarket, unde câte un copil se aruncă pe jos în „zona smiorcăielilor”, turbat de furie fiindcă mama nu vrea să-i cumpere un baton de ciocolată. Dacă mama nu rămâne fermă pe poziţie în refuzul ei, copilul va considera că a fost răsplătit pentru criza lui.

Învaţă astfel: „Dacă mă tăvălesc pe jos plângând, primesc ce vreau”. Probabilitatea de a se purta şi în viitor într-un mod similar este mult mai mare. Am cunoscut şi părinţi care îşi organizează toată viaţa de familie în jurul temutelor crize de furie. „Doar să nu se ajungă până acolo” este deviza şi de aceea se cedează oricând în faţa oricărei dorinţe a copilului. Este foarte limpede, însă, că nu i se pot îndeplini toate dorinţele – spre exemplu, pentru că s-ar putea pune singur în pericol. Deşi tuturor părinţilor le este clar că ar trebui introduse şi respectate anumite reguli, se poate întâmpla ca unii, foarte ataşaţi de copilul lor, să îi permită mult prea multe, de teamă că i-ar putea pierde dragostea. Astfel, copilul mai poate mânca dulciuri chiar înainte de culcare şi după ce s-a spălat pe dinţi. Părinţii nu fac asta din convingerea că dulciurile sunt bune seara, ci pentru că se tem de furia copilului lor. Pe de o parte, acest lucru este de înţeles: armonia în familie este într-adevăr mult mai plăcută decât disputele. Faptul de a fi pe aceeaşi lungime de undă cu copiii are multe părţi frumoase. Pe de altă parte, tocmai asta ne împiedică să trasăm limitele necesare. Iar cei care nu pot suporta dezamăgirea şi furia copilului lor sunt părinţii.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Te putem asigura că în orice caz copiii pot suporta să li se pună limite, chiar dacă protestează vehement împotriva lor. Iar pe termen lung beneficiază, în dezvoltarea lor, mult mai mult de acestea decât de o educaţie fără limite impuse.

Unii părinţi au dificultăţi uriaşe când vine vorba de trasarea limitelor. Deşi mintea le spune că fiul sau fiica lor este o persoană de sine stătătoare, sunt prea puţin delimitaţi de acesta. Mai ales când copiii sunt mici, această simbioză se percepe într-un fel foarte pozitiv – până la urmă, în primul an de viaţă bebeluşul se situează la polul extrem al ataşamentului. Însă cel mai târziu odată cu instalarea fazei încăpăţânării este necesară competenţa de a pune limite. În caz contrar, apare pericolul de a avea prea puţină încredere în copil, de a-l controla prea mult şi deci a-l supraproteja. Dacă şi tu eşti în situaţia asta, ar trebui să exersezi să te desprinzi mai mult de fiica ta sau de fiul tău, pentru că fiecare are dreptul la propria sa existenţă. Filozoful şi poetul Khalil Gibran (1883-1931) a formulat această idee foarte poetic:

COPIII VOŞTRI

Copiii voştri nu sunt copiii voştri.

Ei sunt fiii şi fiicele

dorului vieţii după sine însăşi.

Ei vin prin voi, dar nu de la voi,

şi, deşi sunt cu voi, totuşi nu vă aparţin.

Aveţi voie să le daţi iubirea voastră,

dar nu gândurile voastre,

pentru că ei au propriile lor gânduri. (...)

Doar respectându-l pe copilul nostru ca om diferit de noi ne putem îndeplini, profund şi cu simţ de răspundere, rolul de mamă sau de tată şi îl putem conduce bine spre independenţă.

Dacă un om se delimitează în general greu de alţi oameni şi de copiii săi înseamnă, în primul rând, că e prea aproape de sentimentele celorlalţi. În acest sens, părinţii adaptaţi sunt adesea prea empatici. Ei rezonează prea intens cu emoţiile negative ale copiilor lor şi percep tristeţea, furia şi disperarea acestora ca şi când ar fi ale lor. Însă adaptaţii nu doar simt prea puternic sentimentele altora, ci se simt şi peste măsură de responsabili pentru acestea. Prin urmare, vor, şi în cazul copiilor lor, să găsească rapid un remediu şi să ofere alinare. Astfel se poate întâmpla să îi degreveze prea mult şi să le ofere prea repede soluţii şi vorbe liniştitoare. Copiii dezvoltă astfel o toleranţă prea mică la frustrare. În plus, nu ajung să aibă experienţa faptului că pot rezolva singuri probleme. Din această cauză, nu dezvoltă suficientă autonomie.

Iată un exemplu: mama lui Lukas, un tânăr de douăzeci şi unu de ani, încă îi face toate programările la medic. Dacă o roagă frumos, cu un zâmbet dulce, ea nu poate spune nu. Fiul nu ar recunoaşte asta niciodată, dar în taină este uşurat că mama preia această sarcină cu atâta bunăvoinţă. El nici măcar nu ar şti cum se face. Se simte nesigur.

Copiii-umbră ai părinţilor adaptaţi cunosc, în general, prea bine nesiguranţa, disperarea şi sentimentul de abandon. Aceste sentimente pot fi declanşate uşor în ei prin atitudinea propriului copil. În această situaţie

le este uneori foarte greu să facă diferenţa între sentimentele care le aparţin lor şi cele ale copiilor.

În acest caz se amestecă rănile din copilărie ale mamei sau tatălui cu sentimentele actuale ale copilului. Astfel, părinţii se află ei înşişi în planul copilăriei, iar încercările lor de a linişti repede copilul (real) corespund încercărilor de a alina copilul-umbră din ei înşişi. Acestea toate sunt procese inconştiente, motiv pentru care au cu atât mai multă putere. Astfel s-a întâmplat şi în cazul lui Myriam, mama Carlei. Aceasta învăţase să pună sub cheie toate sentimentele de tristeţe. De aceea nu ştia ce să facă atunci când Carla plângea. Pe de o parte, se gândea: „Fir-ar, de ce nu încetezi odată?” Pe de altă parte, încerca totul ca să pună capăt plânsului: îi distrăgea atenţia, îi oferea dulciuri, o ameninţa, o lua în braţe, o certa sau pleca. Din când în când, Carla mai primea şi câte o palmă la fund când plângea.

Mai corect ar fi să tragem o linie de separare între sentimentele copilului şi ale noastre. Reuşim să facem asta dacă ne identificăm copilul-umbră şi, ca adult interior, preluăm responsabilitatea pentru el. Aceasta este o modalitate sănătoasă în care îl putem ţine la distanţă de realitatea copilului nostru. Iar atunci putem prelua şi în planul adult responsabilitatea pentru copilul nostru (real). Carla a căutat ajutor psihoterapeutic. Adesea este însă util şi simplul fapt că ne alinăm copilul-umbră şi conştientizăm că nu suntem una cu copilul nostru, ci două fiinţe separate. Următorul exerciţiu te ajută să pui capăt (înlăuntrul tău) contopirii cu universul afectiv al copilului tău.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a

oferi susţinere şi a dărui libertate". Acestea sunt
capacităţile de care avem nevoie în educarea
copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea
care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

INSULĂ DE REFLECŢIE: ÎNTĂREŞTE-ŢI COMPETENŢA DE SEPARARE

Poţi face acest exerciţiu simplu, dar eficient de fiecare dată când simţi că universurile emoţionale se amestecă prea tare. Exerciţiul te ajută să te poţi percepe ca om de sine stătător.

Priveşte-ţi copilul şi spune în sinea ta: „Eu sunt eu şi tu eşti tu”.

Poţi repeta această propoziţie ca pe o mantră. Atât de des până când observi că sentimentul tău se schimbă, iar tu revii tot mai mult la rezonanţa, la

energia proprie.

Părinţi autonomi: fără lupte pentru putere!

În cazul părinţilor autonomi există pericolul ca, printr-o criză de furie a copiilor, să se lase angrenaţi într-o luptă pentru putere. „Doar n-o să te las să-mi spui tu cum stau lucrurile.” Să ne amintim: o mamă autonomă sau un tată autonom a decis în copilărie: „De acum eu ţin frâiele în mână. Eu decid ce se întâmplă în viaţa mea”. Copilul-umbră din ei vrea să ţină la distanţă sentimentul de neajutorare şi de neputinţă. Astfel încât, în loc să se simtă neajutoraţi în faţa crizei de încăpăţânare a copilului lor, părinţii autonomi se înfurie mai degrabă ei înşişi. Când furia se loveşte de furie, nu iese nimic bun. Furia şi mânia sunt sentimente „fierbinţi”, care ne pregătesc pentru o dispută. Copilul-umbră din interiorul părinţilor autonomi gândeşte în acest caz: „Hai să vedem cine e mai tare!”, iar situaţia se poate agrava foarte repede. Nu ajută în niciun fel la liniştirea copilului dacă părinţii lui îl jignesc, ţipă la el sau chiar îl lovesc.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Dacă părintele autonom ar dori să rămână mai calm, ar trebui să se delimiteze mai puţin, aşadar să-şi exerseze acea aptitudine pe care părinţii adaptaţi o posedă într-o măsură mai degrabă prea mare – perspectiva empatică. În timp ce părinţii adaptaţi ar trebui să-şi şlefuiască competenţa de separare, părinţii autonomi trebuie să-şi exerseze empatia. În cazul lor este util să conştientizeze că, de regulă, nu este vorba despre o luptă de putere. Dimpotrivă! Cele mai multe crize de încăpăţânare apar deoarece copilul este deznădăjduit şi se simte neajutorat. De cele mai multe ori îi putem înţelege furia dacă privim situaţia prin ochii săi, aşadar facem o schimbare de perspectivă. Micuţa Marie (trei ani şi jumătate) începe să ţipe şi să facă tărăboi pentru că la supermarket nu are voie să împingă ea căruciorul de cumpărături. Mama ei i-a interzis acest lucru, pentru că nu vrea ca Marie să intre din greşeală în alţi clienţi. Dacă se pune acum în pielea copilului ei, mama va constata că fiica ei a avut intenţii bune. Nu a vrut nici să iasă în evidenţă, nici să-şi impună voinţa, ci doar să ajute şi să aibă o contribuţie. Nu există niciun motiv pentru o luptă de putere.

FERM PE POZIŢIE, DAR AFECTUOS

Poate acum gândeşti: „Fir-ar să fie, acum ce să fac? Să fiu înţelegător? Sau să impun limite?” Pare să fie o contradicţie aici. Gândind aşa, ai atins miezul chestiunii. Atitudinea corectă în faţa unei crize de încăpăţânare este o artă în sine: trebuie găsită balanţa între autonomie şi ataşament. Chiar şi cel mai îndărătnic copil le vrea pe amândouă – să se impună şi să aparţină. Să se simtă liber şi în acelaşi timp iubit.

În criza de încăpăţânare copilul ţipă cu putere „EU”. Pentru a-şi continua dezvoltarea, trebuie să-l poată trăi pe „TU”, adică are nevoie de mame şi taţi care rămân la ceea ce au declarat.

Prin asta nu dorim să spunem că părinţii ar trebui să lupte mereu pentru a impune toate regulile stabilite vreodată. Dacă o regulă sau o limită se dovedeşte a fi lipsită de sens, părintele trebuie să se simtă liber să facă o schimbare. Şi, firește, obligaţiile şi interdicţiile trebuie să evolueze odată cu copilul. Un copil de zece ani de regulă nu mai trebuie ţinut de mână.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Să ne întoarcem la exemplul lui Marie, care are o criză de

încăpăţânare în supermarket: se aruncă pe jos fiindcă nu are voie să împingă căruciorul. Ce ar putea face mama ei acum pentru a manifesta atenţie şi grijă cu fermitate, respectiv pentru a manifesta, cu afecţiune, fermitate?

Cum manifeşti în acelaşi timp afecţiune şi fermitate

Acest exerciţiu îţi arată cum poţi rămâne afectuos şi în acelaşi timp ferm în faţa unei crize de împotrivire a copilului tău. Suntem conştiente că nu există o soluţie universală patentată în toate cazurile. Următorii trei paşi sunt gândiţi mai degrabă ca o sugestie pe care o poţi adapta la situaţia ta şi la copilul tău.

1. **Punte fără cuvinte: ca să obţină acces la Marie, mama trebuie să se afle la nivelul ei. Se apleacă deci spre copilul ei. În altă situaţie poate fi util şi să se aşeze pe podea. Primul pas constă în construirea unei punţi fără cuvinte. Putem încerca şi să stabilim contactul vizual sau să realizăm contactul fizic. Când sunt prinşi foarte tare în furia lor, copiii nici nu ne mai pot percepe. Trebuie să încercăm să pătrundem la ei fără cuvinte, doar prin prezenţa noastră fizică.**

2. **Recunoaşterea sentimentelor şi nevoilor: mama ar putea încerca să exprime prin cuvinte sentimentele şi nevoia de autonomie a fiicei ei, transmiţându-i mesajul: „Încerc să te înţeleg” (această tehnică conversaţională este descrisă mai precis la pagina 159, sub titlul Ascultă fără alt scop în afară de ascultare). Ar putea spune ceva de genul: „Acum eşti**

dezamăgită fiindcă nu ai voie să faci asta singură. Iar tu nu voiai decât să mă ajuţi". Astfel are şanse reale ca fiica ei să se simtă înţeleasă corect şi să se liniştească puţin. Apoi poate urma o propunere de cooperare: „Ştii ceva? Mă poţi ajuta să găsesc făina". Din păcate, nu funcţionează întotdeauna. Uneori copiii nu se lasă ademeniţi să coopereze, iar atunci trebuie să alegem puntea fără cuvinte: să fim prezenţi, să rezistăm. Atât pasul 1, cât şi pasul 2 au la bază empatia şi înţelegerea.

În pasul 3 este vorba despre delimitare. Iată, în continuare, ce nu ar trebui să facem.

3. Fermitatea: mama nu ar trebui să-şi răstoarne propria regulă. Dacă acum spune: „Bine, atunci împinge tu căruciorul", Marie nu învaţă decât un singur lucru: că trebuie să se arunce pe jos ţipând pentru ca mama să facă orice vrea ea. Dar tocmai asta îi provoacă copilului nesiguranţă. Marie îşi va pune inconştient întrebarea: „Oare când vorbeşte serios mama şi când nu?" Iar şansa de a o mai pune o dată la încercare, cu prima ocazie, este relativ mare. Rămâi, aşadar, la propunerea de cooperare, aceea de a te ajuta să găseşti făina sau de a împinge căruciorul împreună (sau orice altceva îţi trece prin cap).

Sigur că atacurile de încăpăţânare nu sunt toate la fel, iar noi suntem departe de a crede într-o soluţie standard. De aceea am făcut o listă cu alte câteva idei care pot ajuta într-o criză de furie.

Alte câteva sugestii

Distragerea atenţiei: uneori funcţionează foarte bine: „Ia uite, acolo, în spate, câinele acela mare. Vai, ce mare e!” Dacă copilul se uită, am reuşit să obţinem o întrerupere şi atunci dispoziţia lui se schimbă. Când copilul se ambalează într-o criză de furie, este ca şi cum s-ar izola. Nu se mai percepe decât pe sine şi furia sa. Distragerea atenţiei funcţionează ca un separator, un întrerupător în percepţia sa, care îl ajută să găsească drumul înapoi în altă stare de spirit.

Umorul: acesta ajută în cazul unei crize de încăpăţânare numai dacă râdem împreună cu copilul, nu de el. Spre exemplu, ne putem alătura în joacă crizei lui de încăpăţânare. Putem să batem din picioare şi să spunem râzând: „Ce prostie, vai, ce prostie, ce prostie, ce prostie!” Poate reuşim să îl determinăm să se alăture râsului nostru şi atunci furia se disipează.

Revelarea propriei stări: înseamnă să recunoaştem cum ne simţim în clipa aceea. Să spunem, spre exemplu: „Te tăvăleşti aici pe jos, în mijlocul zonei pietonale, şi oamenii se uită deja. Asta mă face să mă simt jenată. N-am idee cum să te liniştesc. Probabil că trebuie să mă mai uit la tine o vreme. Iar asta e foarte enervant”. Se prea poate ca revelarea propriei stări să nu pătrundă până la copil. Dar, vorbind despre ceea ce simţim, ne putem descărca. Şi reuşim să nu ne plesnim eventual copilul de furie.

PĂRINŢII AUTONOMI ŞI LIMITELE

Părinţii autonomi simt adesea o rezistentă reflexă atunci când trebuie să respecte anumite prescripţii. Copilul-umbră se simte imediat sub tutelă. Pot merge atât de departe,

încât, spre exemplu, se împotrivesc în sinea lor să-l ducă pe copil la timp la grădiniţă. Pentru copilul-umbră prescripţia legată de oră înseamnă deja prea multă tutelă. Prin urmare, tatăl autonom sau mama autonomă aduce copilul adesea prea târziu. Acest lucru nici măcar nu se întâmplă cu intenţie, boicotul este adesea inconştient. Părintele îşi împarte prost timpul, se pierde în nimicuri, se lasă reţinut sau se moşmondeşte. Educatoarele sunt enervate deoarece trebuie să vină la uşă în mijlocul unei activităţi, ceilalţi copii deja se joacă, iar unul „nou” nu e binevenit...

Dacă te regăseşti în aceste rânduri, poate că ai mustrări de conştiinţă – de fapt, nu vrei să-ţi stresezi copilul. De aceea te-ar ajuta să nu laşi copilul tău umbră să preia „conducerea”, ci să încerci să ajuţi adultul interior să o păstreze. Te-ai putea întreba odată, din perspectiva acestuia, ce relaţie ai tu cu regulile şi prescripţiile. Ce convingeri se ridică în jurul subiectului „prescripţii”? S-ar putea să găseşti credinţe de tipul: „Regulile îmi îngrădesc libertatea de mişcare” sau „Regulile sunt făcute ca să fie încălcate”.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Doar ca să evităm orice înţelegere greşită: nu suntem de părere că trebuie acceptată orice regulă, oricât de aberantă. Vrem să spunem numai că pentru reflexul de răzvrătire este de vină adesea copilul-umbră. De aceea trebuie să fii mereu conştient de faptul că azi eşti mare şi poţi decide liber.

Dacă părinţii autonomi consideră că o regulă e justă, le este mai uşor decât părinţilor adaptaţi să traseze limite şi să le impună. Astfel le oferă copiilor lor posibilitatea de a trăi o experienţă pedagogică importantă. Aceştia dobândesc capacitatea de autocontrol. Un studiu arată că acei copii cărora de la vârsta de un an până la trei ani li s-au impus limite motivate au, doi ani mai târziu, la grădiniţă, o capacitate mai bună de a aştepta pentru un timp recompensa.[20] Dacă, spre exemplu, un tată i-a spus consecvent copilului, încă pe când acesta era mic: „Nu, nu ai voie la laptopul meu. Am nevoie de el la serviciu”, atunci mai târziu, la grădiniţă, copilul are mai multă răbdare când trebuie să aştepte desertul. Este de subliniat că, în acest studiu, părinţii nu au impus limite arbitrar, ci motivat.

Cel târziu când devin adulţi, copiii noştri trebuie să preia responsabilitatea asupra vieţii lor şi trebuie să ştie ce au de respectat. Pe drumul care îi duce acolo, noi, părinţii, nu suntem doar modele în ceea ce priveşte abordarea obligaţiilor, prescripţiilor şi legilor, ci trebuie să şi insistăm asupra respectării anumitor reguli. Merge cu atât mai uşor cu cât ne-am ocupat mai intens de propria noastră atitudine faţă de această chestiune. Ar fi, în orice caz, benefic dacă am aborda obligaţiile cu încredere de sine, aşadar nici să nu urmăm orice prescripţie ca nişte sclavi adaptaţi şi înfricoşaţi, dar nici să nu sfidăm într-o manieră autonom-rebelă orice regulă.

DE CE LE NEGĂM AUTONOMIA COPIILOR

NOŞTRI – BLOCAJE CARE PROVIN DE LA COPILUL-UMBRĂ

Putem sau nu să le acordăm autonomie copiilor noştri? Acest lucru are mult de-a face cu propria noastră istorie. Cum au răspuns părinţii noştri la năzuinţele noastre de autonomie? Ni s-a permis să ne desfacem larg aripile sau am fost traşi înapoi? Am fost încurajaţi să păşim pe propriul drum sau a trebuit să rămânem pe căi deja bătătorite? Pe măsură ce copiii noştri se mişcă tot mai liber, ne confruntăm fără voie cu istoricul nostru pedagogic. Am putut oare noi înşine să devenim oameni cu conştiinţă de sine, astfel încât să îi lăsăm pe ei, la momentul potrivit, să meargă pe propriul drum? Trăim oare cu ei şi nu prin ei?

Părinţii adaptaţi au uneori cu copiii lor o legătură simbiotică, astfel încât le este greu să îi lase liberi. Au tendinţa de a-i proteja excesiv şi, pe deasupra, de a-i răsfăţa prea mult. În afară de asta, acordă o importanţă deosebită ataşamentului şi e posibil să li se pară dificil uneori să le acorde copiilor lor libertate. Se gândesc că fiul sau fiica s-ar putea îndepărta prea tare de ei. Părinţii adaptaţi au tendinţa de a-şi face copiii mai mici decât sunt. Îi critică şi îi supraveghează, uneori îi protejează excesiv. Pe scurt: le acordă prea puţină autonomie.

Părinţii autonomi, în schimb, ignoră uneori nevoia de ataşament. Pentru a-şi susţine sentimentele autonome, se prea poate să-i lase prea devreme liberi pe copii şi să-i împingă prea de timpuriu într-o independenţă căreia aceştia încă nu îi pot face faţă (vezi „Reuşeşti tu cumva”: când ne credem copiii mai autonomi decât sunt, începând cu pagina 230). Părinţii autonomi îşi percep copiii mai maturi decât

sunt ei de fapt. De aceea le acordă uneori prea devreme prea multă autonomie.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

„PENTRU TINE FAC ORICE”: RĂSFĂŢUL

Katja (patruzeci de ani) povesteşte despre ea şi fiul ei Michel (opt ani): „Michel este micul meu star. Fac orice pentru el. De aceea mi se şi pare normal să-i duc în pauză gustarea uitată acasă. Nu înţeleg deloc de ce asta o enervează pe învăţătoare”. Aproape toţi părinţii simt o afecţiune intensă, iar îngrijirea nonstop este şi ea adecvată în cazul copiilor mici. Cu toate acestea, părinţii pot exagera cu grija faţă de copil, copleşindu-l de-a dreptul cu dovezi de iubire. Învăţătoarea ar dori ca Michel să-şi asume responsabilităţi şi, prin consecinţele acţiunilor sale, să înveţe ceva nou. Dacă a uitat pacheţelul, trebuie să stea flămând în pauză sau să roage un prieten să-şi împartă mâncarea cu el. Dacă mama sa îi sare mereu în ajutor, Michel se va baza pe faptul că mama rezolvă lucrurile pentru el. Copiilor mai mici li se duce gustarea uitată, dar în cazul copiilor mai mari răsfăţul ajunge la alte forme. Există părinţi care se îndatorează pentru a-i cumpăra copilului un monitor mare cu cea mai bună rezoluţie. Mame care intră în panică fiindcă nu găsesc la supermarket pizza preferată a fiicei lor. În acelaşi timp se plâng cu toţii:

„Copilul meu este atât de răsfăţat!” Dar scapă din vedere faptul că întotdeauna există şi un „răsfăţător” Altfel nu ar funcţiona: copiii răsfaţaţi au părinţi care îi răsfaţă. În spatele acestui lucru se află copilul-umbră al părinţilor. Acesta are o mare nevoie de apropiere. Atât de mare, încât părinţii se feresc de un conflict cu copilul şi nu îndrăznesc să spună nu. Sunt atât de contopiţi cu fiul sau fiica lor, încât nu mai reuşesc să traseze o linie

despărţitoare. Tendinţa de a dori cu orice preţ să îi facă pe plac copilului şi de a-i da totul este generată adesea de credinţa „nu sunt demn de a fi iubit”. Părinţii fac totul pentru a părea, totuşi, demni de iubire.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

INSULĂ DE REFLECŢIE: DREAPTA MĂSURĂ

Când copilul-umbră a preluat conducerea, uneori nici nu mai ştim ce e realist şi ce nu. De aceea, încearcă să-ţi faci o

imagine realistă despre fiul sau fiica ta. Întreabă-te:

Ce este corect conform vârstei?

Până unde te poţi încrede în forţele sale?

Ce sumă maximă ar trebui să îi dai ca bani de buzunar?
Ce cadouri sunt adecvate şi care sunt exagerate?

Uneori te ajută să faci schimb de păreri cu alţi părinţi pentru a afla ce consideră ei „răsfăţ” şi ce consideră că ar fi adecvat.

Cel care cedează mereu şi nu respectă nicio limită creează un vid de putere în relaţia părinte-copil, în care copilul trebuie să se arunce. Ne aşezăm fiica sau fiul pe tron, dar se va afla într-o situaţie contradictorie. Pe de o parte, poate că savurează faptul că se află astfel în centrul atenţiei, pe de altă parte, nu învaţă să-şi gestioneze frustrarea, ceea ce mai târziu în viaţă îi va crea probleme când va avea cerinţe de îndeplinit şi când va trebui să facă faţă situaţiilor neplăcute. În plus: cum să înveţe copiii să preia responsabilităţi pentru ei şi pentru viaţa lor, dacă părinţii le citesc din ochi orice dorinţă?

Nu este foarte simplu să facem diferenţa între răsfăţ şi afecţiune. Şi răsfăţul este o expresie a iubirii noastre, este o formă de a face ceva bun pentru copiii noştri. Vrem să le facem o bucurie, să le arătăm că sunt preţioşi pentru noi. Doar că nu trebuie să ajungem la o inflaţie a acestor

manifestări, pentru că atunci apare blazarea atât la noi, cât şi la copiii noştri. Spre exemplu, dacă la sfârşitul vacanţei de vară mai mergem o dată la îngheţată cu copilul nostru este o mare bucurie. Dar dacă el primeşte îngheţată ori de câte ori cere este mai degrabă nefavorabil.

Dacă te surprinzi citindu-i copilului orice dorinţă din priviri şi îndepărtându- i din cale orice greutate, conştientizează că această tendinţă vine de la copilul tău umbră. Şi atunci întreabă-l pe acesta: „Unde ţi-a lipsit, când erai copil, răsfăţul şi afecţiunea?” Alină-ţi copilul-umbră cu exerciţiul Vindecă- ţi copilul-umbră de la pagina 131. Imaginează-ţi cum, de pe poziţia de adult, îi dai copilului tău interior tot ce i-a lipsit.

Despre dreapta măsură va fi vorba şi în capitolul următor. Ne vom concentra asupra întrebării: Cât control asupra copiilor este adecvat şi unde exagerăm?

„SUNT CU OCHII PE TINE”: PĂRINTELE-ELICOPTER

Martin (patruzeci şi nouă de ani) relatează: „Am instalat în mobilul fiicei mele un program de urmărire. Astfel ştim în orice clipă unde se află”. Tot mai mulţi părinţi îşi supraveghează copiii regulat. Spre exemplu, cu aşa- numita nanny-cam. Aceasta este o minicameră ascunsă cu ajutorul căreia se poate verifica dacă persoana angajată pentru babysitting îşi face treaba cum se cuvine sau îşi invită prietenul la o întâlnire acolo sau poate dă iama în barul părinţilor. Cu o astfel de cameră pot fi controlaţi, desigur, şi copiii. Pentru supravegherea în afara casei există aplicaţii pentru telefonul mobil cu care pot fi şi ascultaţi. Dorinţa de

a şti în fiecare moment ce face fiul sau fiica îi împinge pe părinţi, în cazuri extreme, să instaleze camere de spionaj în camerele copiilor. Cauza este o nevoie de conectare exagerată şi teama că s-ar putea întâmpla ceva. Acestor temeri legate de copil le-am dedicat capitolul „Ţie nu trebuie să ţi se întâmple nimic”: teama părinţilor, care începe la pagina 225. De aceea vrem să ne ocupăm acum mai întâi de dinamica supravegherii.

Supravegherea înseamnă control. Mamele şi taţii-elicopter sunt aproape de copil, ştiu ce se întâmplă în fiecare minut din programul zilnic al acestuia. De cele mai multe ori nu conştientizează că, prin atitudinea lor, îi transmit copilului un mesaj fatal: „Nu am încredere că lucrurile vor merge bine cu tine. Mă tem că nu le vei rezolva singur. Mai bine arunc o privire peste umărul tău. E mai sigur”. Desigur, părinţii nu sunt conştienţi de aceste credinţe. Lor li se pare normal să te informezi ce face copilul toată ziua. Dar acesta nu mai are niciun spaţiu liber. Dacă privim situaţia prin ochii săi, ne putem da seama cât de puternic îi subminează această supraveghere exagerată sentimentul propriei valori.
Trebuie să ştim că, începând cu vârsta de şase ani, copiii se pot pune în pielea altora. Capacitatea lor de empatie este acum atât de dezvoltată, încât se pot privi pe ei înşişi cu ochii celuilalt. Din acest motiv, copiii încep la această vârstă să se simtă responsabili pentru binele unui grup. De aceea se implică activ, spre exemplu, pentru respectarea regulilor la grădiniţă sau la şcoală. Se pot pune însă şi în pielea părinţilor şi se pot privi prin ochii acestora.[21] Ştiu, spre exemplu, ce crede şi ce simte mama dacă ei se întâlnesc cu un prieten sau altul. Sau ce gândeşte şi ce simte tatăl când ei vin acasă cu o notă bună sau cu una proastă. Şi ştiu, de asemenea, foarte exact cum le apreciază părinţii faptele: „Mamei nu îi place când sunt la Lisa, deoarece consideră că e un anturaj prost”. Sau: „Tata e supărat dacă vin acasă cu un trei, fiindcă el vrea să fiu

premiantul clasei”.

Părinţii-elicopter sunt ghidaţi din fundal de numeroasele temeri proprii care provin din copiii lor umbră. Mama se teme de anturajul prost deoarece copilul ei umbră gândeşte: „Nu te poţi apăra”. Iar tatăl îşi doreşte un copil de zece deoarece copilul său umbră gândeşte: „Numai un ratat să nu fii!” Copilul simte evaluarea părinţilor şi, fiindcă îi iubeşte, nu vrea să-i supere. Dar, în acelaşi timp, simte că, de fapt, grijile lor nu au de-a face cu el. Poate ştie foarte bine că prietena respectivă are şi trăsături enervante – dar se poate delimita fără probleme. Sau ştie că la şcoală ţine pasul bine – iar ideea cu premiantul clasei i se pare exagerată.

Dar, deoarece la vârsta aceasta copiii încă nu sunt atât de clar delimitaţi ca, spre exemplu, la douăzeci de ani, permit ambelor evaluări să se deruleze simultan în interiorul lor. Se plimbă, ca să spunem aşa, însoţiţi mereu de evaluatorul părintesc, elicopterul. Îşi spun: „Dacă mă întâlnesc cu prietenul acesta, mama/tata nu se va bucura”. Şi se întreabă automat: „O las baltă? Sau îl vizitez şi mă aleg cu un scandal?” Cântărirea nevoilor proprii şi a evaluărilor şi a fricilor părinteşti devine un însoţitor permanent în viaţa acestor copii – ceea ce are efect bulversant şi clivant. Ei nu mai sunt pur şi simplu ei înşişi, ci se privesc pe ei înşişi cu ochii mamelor şi taţilor lor. Nu mai pot fi ei înşişi fără nicio grijă, deoarece trebuie să gândească şi împreună cu părinţii.

Cauza nevoii exagerate de control se află cel mai probabil în copilul-umbră al părinţilor-elicopter. Este posibil ca ei să fi învăţat foarte devreme în viaţă, poate chiar de când erau bebeluşi, că lumea nu e un loc în care să te încrezi. Nu şi-au putut edifica încrederea primară, de aceea nu au azi încredere în copiii lor. Părinţii hiperprotectori se tem adesea pentru copiii lor şi îşi fac prea multe griji. Prin urmare, uneori nici nu păstrează suficientă distanţă.

INSULĂ DE REFLECŢIE: ACŢIONEAZĂ ÎMPOTRIVA SUPRAVEGHERII EXAGERATE

Te numeri printre părinţii care ar prefera să-şi controleze copilul de-a lungul întregii zile? În acest caz, îţi oferim două sugestii care te pot ajuta să nu mai faci asta.

Îndreaptă-te către copilul-umbră. Întreabă-l de unde vine nevoia lui de control. Se poate să dai de amintiri în care nu te simţi în siguranţă, nu te simţi suficient de protejat. Vorbeşte cu copilul-umbră şi alină-l ca în exerciţiul Vindecă-ţi copilul-umbră de la pagina 131.

A doua metodă se referă la prezent: retrage-ţi o parte din atenţia îndreptată asupra copilului şi redevino „interesant tu însuţi”. Găseşte-ţi o arie de activităţi în care îţi poţi folosi aptitudinile – un voluntariat sau un hobby. Ne dăm seama că formularea este oarecum provocatoare. Ne cerem scuze. Dar tu ştii ce vrem să spunem. Entuziasmându-te de ceva, îţi vei face mai puţine gânduri legate de copilul tău şi astfel vei crea distanţa necesară în relaţia voastră.

„MAI BINE RĂMÂI CU MINE”: HIPERPROTECŢIA

Hiperprotecţia îi semnalizează copilului: „Nu te cred în stare de nimic” şi îi blochează drumul către independenţă. Dar unde anume începe hiperprotecţia? Aceasta se manifestă întotdeauna când părinţii preiau sarcini pe care copilul le-ar putea rezolva singur. Aşadar, în loc să-l încurajeze şi să-l îndrume pe copil să taie pâinea cu cuţitul, ei spun: „Hai, dă-mi cuţitul înapoi, e prea ascuţit. Te-ai putea tăia”. Aproape toţi părinţii se tem pentru copilul lor. Îl

ocrotim ca pe ochii din cap fiindcă ne facem griji pentru securitatea lui, pentru supravieţuirea lui. Din păcate, protecţia exagerată este şi un trend al timpului nostru. În copilăria noastră, noi, autoarele acestei cărţi, am mers singure la grădiniţă şi la şcoală – şi nici una, nici cealaltă nu se aflau imediat după colţ. Pe vremea noastră era ceva firesc. Uneori, când ajungeam la şcoală, trecuserăm deja printr-un „mic război” – copiii mai mari se distrau necăjindu-i pe drum pe cei mici. Dacă în anii 1970 încă mergeau singuri la şcoală 90% dintre elevii ciclului elementar, în anul 2012 jumătate din elevii acestor clase au fost aduşi la şcoală, conform unui sondaj Forsa, cu „mamataxiul”[22] Însă parcurgerea de unul singur, independent, a drumului până la şcoală este bună din multe puncte de vedere. Copiii sunt mai treji când ajung acolo şi au timp să facă schimb de idei cu tovarăşii de drum. În plus, sporeşte încrederea în propria autonomie.

Copiii nu se mai joacă pe străzi şi alei la fel de mult ca pe vremuri. În Germania, în anul 2000 deja doar jumătate dintre copii mai foloseau zona de trafic pentru joacă şi activităţi sportive?[3] Această schimbare are, desigur, dea face şi cu modificarea condiţiilor de viaţă. Deoarece copiii au voie sau nu să se joace afară în funcţie de cât de „periculoase” sunt străzile în ochii mamelor şi taţilor. Părinţii consideră periculoase drumurile intens circulate.2[4] Adică: din cauza străzilor tot mai aglomerate, copiii se joacă tot mai puţin în afara casei, ceea ce automat îi pune în situaţia de a fi supravegheaţi şi controlaţi mai mult de mamele şi taţii lor. Spaţiile de libertate reală au devenit mai rare. Iar această situaţie le dă oarecum aripi elicopterelor.

Noi, însă, dorim să îţi dăm un sfat: nu permite să se întâmple asta. Pune-ţi creativitatea la contribuţie şi creează pentru copilul tău noi spaţii de libertate, care se potrivesc cu situaţia voastră de viaţă. În oraşele aglomerate există, spre exemplu, numeroase oferte de cursuri şi antrenamente sportive. Aici copilul îşi poate exersa autonomia, cu condiţia

ca părintele să nu stea tot timpul pe banca antrenorului, ca să se uite la copil. Multe case au în spate curţi, unde copilul se poate juca în siguranţă. Şi, chiar dacă drumul spre şcoală include traversarea unei străzi, îţi poţi lăsa copilul să meargă singur, în măsura în care se poate.

Părinţii hiperprotectori sunt adesea mânaţi de frică. Cât timp există teama, vom tinde şi către hiperprotecţie. Aşadar, dacă vrem să punem capăt acestei situaţii, trebuie mai întâi să ne înfruntăm teama.

„ŢIE NU TREBUIE SĂ ŢI SE ÎNTÂMPLE NIMIC”: TEAMA PĂRINŢILOR

Mamele şi taţii au astăzi sentimentul subiectiv că lumea a devenit mai nesigură pentru copii. Se tem că progenitura lor ar putea deveni victima unui agresor sexual sau a unor adolescenţi violenţi sau că drumul până la şcoală este prea periculos. Statisticile contrazic această percepţie. Spre exemplu, agresiunile sexuale asupra copiilor şi adolescenţilor au loc de cele mai multe ori în mediul direct al copilului, adică în familie şi în cercul de cunoştinţe. Abuzurile comise de străini sunt mai degrabă excepţia. Iar în realitate numărul accidentelor de circulaţie cu urmări fatale pentru copii a scăzut. Cu toate acestea, 70% dintre părinţi cred, conform unui sondaj reprezentativ, că lumea a devenit mai nesigură pentru copii. Efectul: dintr-o teamă subiectivă, mulţi părinţi îngrădesc prea mult libertatea fiicelor şi fiilor lor.

ADEVĂRATUL NOROC

Un om bogat l-a rugat pe un maestru zen să-i noteze o vorbă înţeleaptă, care să-i aducă fericire familiei sale. Maestrul a cerut să i se aducă o coală mare de hârtie şi a scris: „Tatăl moare, fiul moare, nepotul moare”. Citind asta, bogatul s-a supărat şi a spus: „Nu trebuia să-mi scrii ceva întristător, ci cuvinte care să aducă noroc”. Maestrul i-a răspuns: „Dacă fiul tău moare înaintea ta, familia ta va fi cuprinsă de o durere de nesuportat. Dacă ar fi să moară nepotul tău înaintea fiului tău, şi asta v-ar umple de o durere profundă. Când într-o familie o generaţie dispare după altă generaţie în ordinea justă: iată adevăratul noroc”.

Noi, părinţii, ne temem că i s-ar putea întâmpla ceva copilului nostru şi că, în ultimă instanţă, ar putea muri înaintea noastră. Însă, deşi acest sentiment ne însoţeşte ca un zgomot de fundal de-a lungul vieţii de părinte, vorbim prea puţin despre el. Poate fiindcă ne e teamă de teamă. Fiindcă ştim că ar putea deveni covârşitoare şi ne-ar paraliza. O prietenă a noastră, mamă, a formulat-o cândva astfel: „Eu vorbesc regulat cu bunul Dumnezeu şi îi spun că pot duce orice, chiar şi o boală gravă cum e cancerul. Dar, dacă li s-ar întâmpla ceva copiilor mei, asta m-ar doborî”. Ne dorim din toată inima ca fiii şi fiicele noastre să ne supravieţuiască.

Nu avem nicio soluţie simplă pentru modul în care să ne raportăm la temerile noastre. Şi avem cea mai mare înţelegere pentru faptul că teama îi însoţeşte permanent pe părinţi – la urma urmei, ne simţim responsabili pentru copiii noştri. Iar asta nu trece când ei ajung la maturitate. Nu putem alunga bătând din palme teama de boală, de accidente sau chiar de moarte când ne gândim la copiii noştri. Dar putem avea atâta curaj, încât să nu o negăm, să o privim în ochi, să o înfruntăm. Atunci există cel puţin şansa să nu ne atace pe la spate. Dacă, de teamă, nu le permitem fiicelor şi fiilor noştri să iasă în lume, în final şi ei

vor crede că nu sunt în stare de nimic – şi astfel le blocăm drumul către independenţă.

INSULĂ DE REFLECŢIE: TEAMA PENTRU COPILUL tău

Aici nu este vorba de a face teama să dispară. Nici nu putem face asta. Acest exerciţiu este mai degrabă o invitaţie de a-ţi înfrunta temerile. În multe basme şi mituri eroul sau eroina trebuie să-şi înfrunte teama. Important este să priveşti monstrul – teama – direct în ochi.

Cât de puternică este teama pentru copilul sau copiii mei? Pe o scală de la 0 (niciun fel de teamă) la 100 (sunt paralizat de teamă), desemnează intuitiv un x. Uneori ne temem mai mult pentru unul dintre copii decât pentru celălalt. Dacă ai doi copii sau mai mulţi, poţi marca puncte diferite pe scală.

Pentru a-ţi face o idee cum se poate proceda cu chestionarul, o lăsăm pe Ellen să-l completeze ca model. Ellen este mama unei adolescente de şaisprezece ani, Anna. Aceasta are pentru prima dată un prieten adevărat şi este foarte îndrăgostită. Ellen se surprinde că îi este teamă pentru Anna. Ce se întâmplă dacă prietenul ei o răneşte? Dar dacă fac sex? Anna nici nu e încă destul de matură pentru asta. O, Doamne, dacă Anna ar rămâne însărcinată?

0 procente_____100 de procente

Ellen pune un x la 75 de procente.

Întrebare: Ce îmi hrăneşte frica?

Cum ajungem la cele xx procente pe scala noastră? Îţi poţi nota răspunsurile, dacă doreşti.

Ellen are curajul să-şi înfrunte teama. Notează totul. Anna ar putea fi nefericită. Ar putea rămâne însărcinată, ar putea face un avort în secret şi septicemie... Abia după ce şi-a notat toate temerile îşi dă seama că acestea au o legătură şi cu propria ei poveste. Ca adolescentă, Ellen s-a simţit foarte nesigură pe ea. Când un băiat a manifestat interes pentru ea, s-a culcat imediat cu el. Pentru ea, debutul vieţii sexuale nu a fost ceva frumos, iar apoi s-a temut că ar putea fi însărcinată.

Întrebare: Ce anume îmi uşurează povara fricii?

Cum de nu am ajuns încă la 100? Cum apar cele xx procente care lipsesc până la 100?

Ellen notează: „Anna este o fată sigură pe sine. Ştie ce vrea, mult mai bine decât ştiam eu la vremea mea. În afară de asta, este bine informată. Ar
insista ca prietenul ei să folosească un prezervativ...”

Întrebare: Care este concluzia mea?

După cum am spus, scopul exerciţiului nu este de a face teama să dispară. Este posibil ca, prin reflecţie, sentimentul să-şi piardă din intensitate, dar nu e obligatoriu să se întâmple asta.

În cazul lui Ellen, teama s-a redus într-o oarecare măsură. Ea marchează acum valoarea de 50 de procente. În plus, s-a lămurit că va căuta să aibă o discuţie cu fiica ei.

ÎNCREDERE ÎN VIAŢĂ

Pentru a ne putea opune fricii, ne trebuie un optimism sănătos cu privire la viaţă. Zicala renană „Până acum a mers de fiecare dată bine” exprimă ceea ce ne întăreşte în faţa fricii. O încredere fundamentală în viaţă este o parte a rezilienţei noastre – anduranţa în situaţii de viaţă vitrege. Dacă o avem sau nu depinde şi de experienţa noastră de ataşament. Dacă în primii ani am dobândit, în convieţuirea cu părinţii, o încredere primară profundă, atunci aceasta ne poartă prin viaţă. Această încredere ne ajută să ne simţim copiii în siguranţă.

Oamenii cu încredere primară pornesc mai degrabă de la ideea că „va merge bine cumva” – atât în privinţa lor, cât şi a fiicelor şi fiilor lor. Se simt mai în siguranţă în lume decât cei lipsiţi de această încredere primară. Dar ce fac aceştia din urmă? O duc mai greu, e drept, dar nu este imposibil să-şi edifice şi mai târziu în viaţă încrederea primară. Îţi poţi hrăni propria încredere primară conştientizând ce a mers bine în viaţa ta de până acum şi pentru ce poţi fi recunoscător, aşadar întocmind o mică biografie a succeselor tale. Următoarea insulă de reflecţie te va sprijini în căutarea lor.

INSULĂ DE REFLECŢIE: ANTIDOTUL PENTRU FRICĂ

Următoarele întrebări te pot ajuta să-ţi explorezi succesele de până acum şi astfel să capeţi încredere în viaţă. Şi nu ne referim aici doar la marile succese, cum ar fi trecerea unui examen, ci şi la lucruri mici, de exemplu, că faci o tartă cu mere pe care toţi membrii familiei o adoră sau faptul că ai ridicat un cort împreună cu copiii tăi. Aşadar, lucruri care corespund mai degrabă definiţiei succesului date de filosoful american Ralph Waldo Emerson (1803-1882): „Să

ai succes în viaţă înseamnă: să râzi mult şi adesea; să câştigi respectul oamenilor inteligenţi şi afecţiunea copiilor; să meriţi aprecierea criticilor oneşti şi să suporţi trădarea prietenilor falşi; să admiri frumuseţea, să găseşti în ceilalţi ce au ei mai bun; să laşi lumea un pic mai bună când pleci, fie printr-un copil sănătos, o grădină îngrijită sau o contribuţie cât de mică la propăşirea societăţii; să ştii că viaţa cel puţin a unui om a fost mai uşoară fiindcă ai trăit tu – asta înseamnă să nu fi trăit degeaba”.

Ce experienţe bune am trăit deja?

Cu ce mă mândresc? Pentru ce sunt recunoscător?

Ce obstacole am depăşit deja în viaţa mea?

Unde a mers ceva neaşteptat de bine în viaţa mea?

Ce evenimente întâmplătoare au fost bune pentru mine?

Ce am realizat?

Cine m-a susţinut? Ce ajutoare am avut?

Pe cine am putut eu să ajut?

Ce fac bine ca mamă sau tată?

Care sunt punctele forte ale copiilor mei?

În ce privinţe pot avea încredere în copiii mei?

Care este contribuţia mea la faptul că ei sunt oameni grozavi?

Aceste comori din biografia noastră de succes ne ajută să ne păstrăm o oarecare forţă interioară, astfel încât să nu ne prăbuşim complet în faţa grijilor, ci să ştim că: „Am cu ce să mă opun”.

Însă ce se întâmplă dacă ne facem copiii mai mari decât sunt, dacă îi împingem prea devreme sau prea mult spre autonomie?

„REUŞEŞTI TU CUMVA”: CÂND NE CREDEM COPIII MAI AUTONOMI DECÂT SUNT

Acei părinţi autonomi care în copilăria lor s-au simţit tutelaţi şi încorsetaţi nutresc adesea şi la vârstă adultă o mare dorinţă de libertate. Au tendinţa de a-şi trata uneori copiii ca şi cum ar fi mai mari decât sunt. Ca să rămânem la imaginea cuibului, vom spune că uneori aceşti părinţi îşi aruncă prea devreme copiii din cuib. Îi împing de-a dreptul

în independenţă, adesea cu dorinţa (în general inconştientă) de a fi din nou „liberi” să-şi trăiască propria viaţă. Acel tată sau acea mamă care crede, în adâncul sufletului: „Mă pot simţi din nou liber abia când tu vei fi mare” va sta mereu sub presiunea de a-şi vedea copilul cât mai repede mare. În copilul-umbră al acestor părinţi, cei doi poli, ataşamentul şi autonomia, nu se află în echilibru. La ei, libertatea şi apartenenţa par a sta în contradicţie. Ei se simt ori liberi, ori împreună.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Dacă te regăseşti aici, ar fi bine pentru tine să sondezi de la bun început posibilitatea de a avea mici „momente de libertate”. Gândeşte-te ce te-ar putea ajuta să te simţi liber „cu toate că există copiii”.

Poate îţi mai aminteşti de Karina şi Tom? În încercarea de a face faţă şi
unor joburi solicitante şi celor doi copii, ei au pierdut din vedere nevoia de ataşament a celor mici şi le-au atribuit un grad de autonomie cu mult mai mare decât aveau de fapt. Karina şi Tom nu sunt un caz izolat. Condiţiile- cadru proaste, cum ar fi un loc de muncă precar, lipsa instituţiilor de îngrijire a copiilor, cerinţele de mobilitate şi dispariţia orarului de lucru – toate acestea fac ca programul zilnic al multor familii să fie foarte strâns. Copiii trebuie să funcţioneze, altfel sistemul conceput cu multă grijă se

prăbuşeşte. Şi părinţii singuri care au un job ar avea multe de povestit despre programul lor zilnic foarte strict.

Aşa cum există un trend de a deveni părinte-elicopter, există şi acela de a-l arunca pe copil foarte devreme din cuib. Dacă ambii părinţi se concentrează pe evoluţia profesională maximă, uneori balanţa se înclină în direcţia unei autonomii prea mari.

Sociologul Tillmann Allert atrage atenţia asupra faptului că presiunea de a împăca familia şi jobul a transformat independenţa timpurie într-un ideal al educaţiei şi că, de aceea, blocajele sau chiar un pas înapoi în dezvoltarea copilului nu sunt tolerate. „Mai departe, mai departe! Mai repede, mai repede!” Astfel ne îndemnăm adesea copiii şi scăpăm din vedere faptul că ei au timpul lor. Nici iarba nu creşte mai repede dacă tragi de ea.

„TU EŞTI ŞEFUL”: PARTICIPAREA EXAGERATĂ LA LUAREA DECIZIILOR

Copiii trebuie să participe, fără nicio îndoială, la luarea deciziilor. Dar: dezvoltarea copilului ar trebui să impună ce lucruri face singur şi ce decizii ia singur. De exemplu, dacă Sabrina îi spune fiului ei Leo (patru ani): „Ia spune tu dacă să mergem în weekend la bunica”, îl suprasolicită complet. Cu cât sunt mai mari, cu atât copiii pot fi implicaţi mai mult în luarea deciziilor. Dar Leo, la cei patru ani ai săi, este prea mic pentru a planifica weekendul pentru el şi mama sa. Încă nici nu are o privire de ansamblu asupra duratei acestuia, asupra distanţei până la bunică şi asupra disponibilităţii acesteia de a primi vizite. În această situaţie este limpede că mama ar trebui să decidă.

Părinţii care pun în mâinile copiilor decizii pe care ar trebui să le ia ei înşişi au trăit poate, în copilăria lor, senzaţia că toate deciziile se iau peste capul lor. În propriul lor copil-umbră este ancorată convingerea: „Părerea mea nu contează”. De aceea iau următoarea decizie: „Copiilor mei nu li se va întâmpla asta. Ei trebuie să aibă de la bun început sentimentul că sunt importanţi”. Este posibil ca părinţii să-şi lase copiii să participe la luarea deciziilor deoarece cred că astfel pot fi evitate conflictele sau pentru că sunt nesiguri. În toate aceste cazuri poate părea, la prima vedere, că ei au mare încredere în capacităţile copiilor – dar, de fapt, nu fac altceva decât să ţină la distanţă grijile propriei lor copilării şi anumite părţi ale copilului-umbră.

Care este măsura corectă în care pot fi implicaţi copiii în luarea deciziilor? Sociologii au observat o transformare în ideile despre educaţie începând din anii '60 ai secolului trecut – şi implicit o schimbare a perspectivei asupra participării copiilor la luarea deciziilor. Modelul familiei în care se negociază, în care membrii se pun de acord asupra lucrurilor pe care le fac împreună şi asupra modului în care se poartă unii cu alţii câştigă tot mai mult teren. Invers, există din ce în ce mai puţine familii în care se porunceşte, în care părinţii se impun prin forţă – indiferent de vârsta copiilor.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Din această perspectivă, este bine dacă îţi laşi copilul să participe la luarea deciziilor. Devine dificil doar dacă, asemenea mamei lui Leo, pierzi din vedere limitările dezvoltării sale. Chiar dacă, pe termen scurt, copiii se pot bucura de importanţa care li se acordă, ei vor să fie copii. Iar asta înseamnă că adultul stabileşte direcţia sau măcar cadrul. El rămâne cel responsabil. Dacă sesizează inversarea raporturilor, copiii spun ceva de genul: „Asta tu trebuie să ştii – tu eşti mama/tata” Aceasta este o reacţie sănătoasă, care aduce din nou claritate în distribuirea rolurilor.

INSULĂ DE REFLECŢIE: DISTRIBUIREA CLARĂ A ROLURILOR

Nu-ţi lăsa copilul să ia decizii pentru care este încă prea mic. Pentru fiul sau fiica ta asta înseamnă suprasolicitare. Ca să poţi aprecia din nou care sunt deciziile în care poate

fi implicat şi care sunt cele în care îi ceri prea mult, ai nevoie de claritate în ceea ce priveşte rolurile voastre. Poţi redobândi această claritate cu exerciţiul următor:

Spune-ţi în sinea ta:

„Eu sunt mama/tata, iar tu eşti copilul”.
Astfel conştientizezi că tu porţi răspunderea, ca mamă sau tată, oricât ai fi de deschis la ideea de parteneriat.

Copiii au nevoie de un spaţiu protejat în care să aibă voie să fie copii. Atunci când rolurile între părinţi şi copii se inversează, acest spaţiu este bombardat.

„E PREA MULT PENTRU MINE”: DECLINAREA RĂSPUNDERII

Aproape toate mamele şi toţi taţii cunosc nevoia unei retrageri temporare din cotidianul de educator – să tragi pur şi simplu uşa după tine şi pa! Câteva ore măcar să nu te mai gândeşti la o mie de lucruri legate de familie şi să nu mai porţi răspunderea pentru ele. Este un lucru foarte normal – şi este şi foarte bine dacă îţi oferi această pauză pentru a-ţi recăpăta puterile. Pentru copil devine dificil abia dacă părinţii îşi declină de-a dreptul responsabilitatea. Isa îşi aminteşte: „Fraza standard a mamei mele era: «Of, cum să reuşesc să fac asta?»„ Din acest motiv, în copilărie, Isa a avut tot timpul sentimentul că ar trebui să o scutească pe mama ei de orice greutate, pentru a nu o încărca în vreun fel în plus. Când un copil primeşte mesajul: „Eşti o încercare pentru mine/Eşti prea mult pentru mine”, începe adesea să meargă pe vârfuri. Face totul pentru ca mama

sau tatăl să nu se simtă atât de împovăraţi. Mai ales copiii mai mici sunt foarte strâns legaţi de lumea emoţională a părinţilor lor. Ei nu gândesc: „Mama/tata chiar are multe pe cap acum”, ci preiau responsabilitatea pentru starea de spirit a părinţilor. Relaţia părinte-copil ajunge astfel într-un punct critic. Deoarece adultul fuge (pentru o vreme) de răspundere, copilul preia din responsabilitate într-o măsură mai mare decât îi face bine. La şapte ani, Isa se trezea în zori în fiecare zi pentru a face ordine în casă. Îşi spunea în sinea ei: „Dacă sunt toate la locul lor, mama se va simţi mai bine”. Dar planul ei nu a funcţionat. Mama ei ar fi trebuit să-şi înfrunte copilul-umbră pentru a se simţi mai bine şi mai puţin împovărată. Fie că în casă era ordine, fie că nu, mama Isei se simţea la fel de împovărată. Iar pentru copil asta a fost o uriaşă dezamăgire.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea

care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Dacă părinţii semnalizează mereu că se simt copleşiţi sau chiar îşi declină temporar responsabilitatea de educatori, copiii preiau răspunderea şi trec în rolul de părinte. Niciunul dintre participanţi nu este conştient de inversarea rolurilor. Ca tendinţă, mai degrabă părinţii autonomi se simt depăşiţi. Pentru ei, a sta permanent conectaţi la ce se întâmplă în familie înseamnă un consum mai mare de forţe. Dacă îşi neglijează nevoia de autonomie mai mult timp, se simt prizonieri şi uneori cel mai mult şi-ar dori să evadeze.

Şi tu ai vrea uneori să laşi totul baltă? Răspunsul tău este cu siguranţă: „Da, aş vrea”. Indiferent dacă te consideri mai degrabă autonom sau mai degrabă adaptat.

Gândeşte-te, te rog: e normal să fie aşa. Dacă îţi percepi la timp impulsul de fugă, atunci e bine. Poţi avea grijă în timp util ca nevoia ta de pauză şi de descărcare să fie satisfăcută. Ia lucrul acesta în serios şi ai grijă să ieşi din când în când din cotidianul familial cu toate responsabilităţile sale.

INSULĂ DE REFLECŢIE: CÂND COPIII PREIAU PREA MULTĂ RĂSPUNDERE

1. Gândeşte-te bine ce poate realiza fiul sau fiica ta corespunzător vârstei sale. Adesea e un lucru delicat, deoarece nu e simplu deloc să decizi la ce te poţi aştepta din partea copilului tău. Ce sarcini poate prelua corespunzător vârstei? Şi unde începe suprasolicitarea? Dacă părinţii îşi degrevează copiii de

orice sarcină, atunci aceştia nu se pot afirma. Sentimentul propriei valori şi competenţa lor de viaţă au de suferit. În schimb, dacă părinţii îi cred mai maturi decât sunt, copiii vor fi adesea afectaţi psihic. Încearcă să sondezi: care sunt sarcinile şi îndatoririle cărora copilul meu le face faţă, corespunzător vârstei? Unde îl suprasolicit?

2. Adesea ne suprasolicităm copiii din cauză că suntem noi înşişi suprasolicitaţi. Dacă realmente te simţi suprasolicitat, gândeşte-te de unde şi de la cine ai putea primi ajutor. Mai ales părinţii singuri primesc adesea prea puţină susţinere socială şi de aceea trebuie să se străduiască şi mai activ pentru a găsi oferte.

Dacă nu te poţi gândi la nicio persoană care te-ar putea sprijini, e timpul să intri într-o reţea. În multe oraşe există cafenele pentru mame sau întâlniri ale părinţilor singuri. Acestea pot fi puncte de contact bune. Uneori poate fi un lucru bun şi o cură mamă-copil, care te va ajuta să respiri adânc şi să-ţi recapeţi puterile.

Pentru copii e bine dacă nu sunt nevoiţi să fie nici prea mari, nici prea mici. Atunci le pot creşte aripi şi pot fi pregătiţi pentru primul zbor. Părinţii devin instructori de zbor atunci când susţin autonomia copiilor lor.

SURSE DE PUTERE: ÎNCREDEREA ŞI ÎNCURAJAREA

Copiii îşi pot dezvolta autonomia numai atunci când avem încredere că ei sunt în stare să facă anumite lucruri. Putem formula chiar mai precis: ei pot deveni independenţi numai dacă îi credem în stare de ceva. Cine face faţă unor sarcini – mai ales dificile – devine mai puternic. Spre exemplu, dacă avem încredere că poate merge singur într-o vizită de după-amiază la un prieten şi îi permitem acest lucru, în loc să îl conducem până acolo, atunci toată experienţa îi va consolida copilului sentimentul propriei valori. Chiar dacă adolescentul se bosumflă când îl punem să-şi spele singur rufele, acest lucru este un antrenament pentru competenţele de viaţă. Este important însă să nu pierzi din vedere capacităţile copilului: el nu trebuie să se simtă nici subsolicitat, nici suprasolicitat. Un exemplu: Katrin face clătite, dar îi lipsesc două ouă pentru aluat. O trimite pe fiica ei Lily (cinci ani) cu un cofraj gol la vecina lor pentru a împrumuta două ouă. Fetiţa se întoarce radiind de bucurie. Vecina nu doar că i-a împrumutat cu plăcere două ouă, ci i-a dat şi o punguţă cu ursuleţi de jeleu. Acum Lily poate face clătite împreună cu mama ei. Katrin a prevăzut că Lily va face faţă cu bine acestei sarcini mărunte. Fiica ei iese mai puternică din această experienţă. Drumul până la supermarket, în schimb, ar fi fost mult prea lung şi prea periculos pentru fetiţa de cinci ani.

Nevoia de ataşament este
r
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Autoeficienţa este convingerea noastră că putem realiza ceva. Sentimentul că nu suntem fără nicio putere în faţa vieţii şi a relaţiilor, ci că putem interveni, participa şi controla ne întăreşte sentimentul valorii de sine. Dacă un copil trece adesea prin experienţa că acţiunile lui au un efect, aceste experienţe ale succesului se pot condensa într-o convingere interioară – în credinţa: „Eu pot mişca lucrurile" sau „Eu reuşesc să fac ceea ce îmi propun". Se vorbeşte aici şi despre autoeficienţa expectată: cine o are într-o măsură mare porneşte de la ideea că poate mişca lucrurile şi că poate avea o contribuţie la mersul lumii. O autoeficienţă expectată stabilă ne ajută şi să nu dăm mingea din mână, adică să fim mai tenace în urmărirea unui ţel şi să trecem peste micile eşecuri, fiindcă avem încredere în succesul nostru. Aşadar, dacă le dăm copiilor noştri sarcini pe care le pot rezolva cu succes (şi cu efort), le întărim sentimentul de autoeficienţă şi valoarea de sine. Ei simt dacă avem încredere că pot rezolva o sarcină sau dacă îi ţinem sub observaţie cu teamă: „Reuşeşte? Nu reuşeşte?"

Mai ales atunci când copilul nostru se află în faţa unei sarcini mai dificile, de exemplu, e agitat înaintea unui spectacol de teatru pe care îl dă cu clasa, ar fi bine să nu îl împovărăm cu fricile noastre izvorâte din copilul-umbră. Pentru că, de fapt, acum copilul are nevoie să credem în el. Ar trebui să îl susţinem prin încurajări. Dar să nu uităm că o încurajare bună nu are în spate un plan ascuns. Nu ar trebui folosită pentru a obţine un efect. Dacă copilul meu are trac şi eu îi spun: „Ştiu că eşti agitat. Dar ştiu şi că ieri ţi-ai ştiut textul chiar foarte bine", ar trebui să leg de vorbele mele dorinţa de a-i întări încrederea în capacităţile sale. Mult mai puţin ar ajuta să mă gândesc că trebuie să aibă o prestaţie bună. Că eu trebuie să-mi determin copilul să se prezinte bine. Pentru a-ţi da seama ce tip de încurajare ar fi utilă, poţi cere din nou sfatul copilului-soare din tine. Aminteşte-ţi la cine îţi plăcea să mergi pe vremuri când aveai griji sau când erai deosebit de entuziasmat de

ceva. Au fost, cu siguranţă, oameni care te-au tratat cu bunăvoinţă, care te- au ascultat, te-au privit cu prietenie şi au recunoscut ce făceai bine. Poate îţi aminteşti de un zâmbet încurajator sau de o mişcare a capului în semn de susţinere. Încurajarea înseamnă mai mult decât laudă. Încurajarea este o chestiune de atitudine. Îi transmitem copilului: „Aşa cum eşti, eşti destul de bun! Am încredere că o să te descurci cu provocările pe care o să ţi le scoată în cale viaţa”.

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

DIGRESIUNE: PUBERTATEA – A DOUA FAZĂ DE ÎNCĂPĂŢÂNARE ŞI SFÂRŞITUL COPILĂRIEI

După ce trec primele faze de încăpăţânare ale copilăriei, răsuflăm uşuraţi. De cele mai multe ori urmează apoi câţiva ani în care e mai multă linişte. Dar apoi urmează pubertatea, iar aspiraţiile de autonomie ale copiilor noştri ating un nou punct culminant. Din perspectiva adolescenţilor, pubertatea este perioada în care părinţii devin dificili, îngrozitori şi penibili. Din perspectiva taţilor şi a mamelor, fiicele şi fiii lor se schimbă adesea într-o direcţie pe care nu o prevăzuseră. Copiii devin oameni de sine stătători, cu opiniile lor – iar latura lor adultă devine din ce în ce mai vizibilă. Băieţii şi fetele se transformă de-a lungul pubertăţii în bărbaţi şi femei. Hormonii provoacă o reconstrucţie corporală extremă – iar creierele

adolescenţilor se restructurează şi ele în mare parte în această perioadă.

Nevoia de ataşament este

>

o nevoie psihică existenţială de bază, cu rădăcini genetice adânci.

Copiii sunt vulnerabili emoţional în perioada aceasta, sunt impulsivi, gata să-şi asume riscuri şi, în ochii părinţilor, adesea insuportabili. Dacă ne îndreptăm din nou atenţia asupra celor doi poli, ataşamentul şi autonomia, ne dăm seama limpede că, la pubertate, tendinţele de autonomie ale copilului suferă un puseu. Unii adolescenţi se delimitează brutal de părinţi, iar legătura pare să se rupă de-a dreptul. O mamă povesteşte: „Ce m-a durut pe mine a fost că fiul meu a devenit tot mai tăcut. Au fost zile în care nu ne-am mai spus decât «Bună dimineaţa» şi «Noapte bună», iar între cele două saluturi n-am mai vorbit deloc unul cu altul”. Uneori ruperea de căminul părintesc se face foarte sonor: „Mă puteţi pupa undeva”, răsună atunci pe coridoare. În special la începutul pubertăţii, unii copii trec tot timpul de la un sentiment la altul. Pe de o parte, există o mare nevoie de apropiere: „Fiica mea de paisprezece ani mi s-a aşezat în poală şi mi s-a ghemuit în braţe”. Pe de altă parte, părinţii ar trebui să stea cât mai departe: „Mama, eşti enervantă”.

Nevoia de ataşament este

>

o nevoie psihică existenţială de bază,

cu rădăcini genetice adânci.

Toate acestea sunt o provocare. Dar îi putem face faţă cu atât mai bine cu cât noi, mamele şi taţii, ne-am limpezit propria atitudine în ceea ce priveşte ataşamentul şi autonomia. Dacă în perioada pubertăţii ceva merge cu adevărat rău, asta se întâmplă de obicei pentru că părinţii nu reuşesc să echilibreze balanţa între ataşament şi autonomie în contactul cu copilul lor.

Când copilul îşi câştigă libertatea, părinţii adaptaţi au uneori sentimente identice cu suferinţa din dragoste şi se tem că relaţia s-ar putea „strica”. Iar atunci îşi dau poate silinţa excesiv pentru a menţine relaţia: „I-am cerşit dea dreptul atenţia. Stăteam mereu în cadrul uşii ei, încercând să vorbesc cu ea. Îi trimiteam pe WhatsApp mesaje cu inimioare şi îi propuneam să hoinărim împreună prin oraş. Totul fără niciun succes”, relatează o mamă. Dar, chiar dacă fiul sau fiica dă ochii peste cap, aceste oferte pentru cultivarea relaţiei îi transmit: „Sunt aici pentru tine. Nu-mi eşti indiferent”.

Părinţii autonomi, în schimb, îl lasă uneori liber prea devreme şi e posibil să nu se mai uite foarte atent la ceea ce se întâmplă cu copilul lor. Poate îi spun adolescentului: „Eşti aproape adult. Deci fă ce vrei”. Dar tinerii adulţi au nevoie de părinţii lor ca îndrumători, deoarece adolescenţa este o perioadă a riscurilor.[26] Caracteristica acestei faze a vieţii este că pericolele sunt subestimate, iar posibilităţile proprii, supraestimate. Şi din acest motiv adolescenţii participă la curse de maşini, beau până intră în comă sau fac sex neprotejat. Cele mai multe ghiduri îi sfătuiesc pe părinţi să se relaxeze şi să accepte senini lucrurile aşa cum se întâmplă, dar, pe de altă parte – spre bulversarea lor –,

află că nu trebuie să scape hăţurile din mână prea devreme. Aici este pus sub semnul întrebării bunul echilibru între sprijinul oferit şi libertatea dăruită.

Dacă totul merge bine, pubertatea este un timp al confruntărilor, la sfârşitul căruia părinţii şi copiii se regăsesc faţă în faţă, ca fiinţe umane autonome între care încă există o legătură.

SĂ DĂRUIM AUTONOMIE – SĂ PUTEM DA DRUMUL

Dacă vrem să ne vedem copilul cândva pe picioarele lui, trebuie să îi dăm drumul, să nu îl mai ţinem de mână, să îl lăsăm liber. Sună banal, dar nu este. Deoarece, pentru a acorda libertate, părinţii trebuie să se desprindă ei înşişi în interiorul lor, iar acesta este un proces dureros. De fapt, acest proces începe din prima zi, aceea în care bebeluşul vine pe lume: se taie cordonul ombilical, mama şi copilul se îndepărtează fizic unul de altul. Este un moment al despărţirii, iar de-a lungul relaţiei părinţi-copil survin mereu despărţiri mai mari sau mai mici: prima înnoptare la bunica sau la bunicul, creşa, grădiniţa, şcoala, prima excursie cu clasa, prima călătorie de unul singur – plecarea din casa părintească. Am fi tentaţi să credem că, până în ziua mutării adolescentului de acasă, copiii şi părinţii au făcut multe repetiţii ale despărţirii. Cu toate acestea, pentru părinţi este adesea greu să-şi lase copilul să plece. Atât de greu, încât există un termen specific pentru mama rămasă singură în casă: „sindromul cuibului gol” (empty-nest-syndrome).

Nevoia de ataşament este
>
o nevoie psihică existenţială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Desprinderea, decolarea copilului, declanşează adesea un proces de doliu. Purtăm doliu după ceva ce a fost şi s-a sfârşit şi adesea purtăm doliu după ceea ce nu a fost. Poate că nu am trăit momentul în care copilul a rostit primul său cuvânt, pentru că lucram. Poate că dintotdeauna am vrut să înălţăm zmeie cu copiii noştri, dar cumva n-a fost să fie niciodată.

Când copilul părăseşte casa devenim conştienţi de ceea ce a trecut iremediabil şi nu mai poate fi recuperat. Şi uneori privim înapoi cu nostalgie şi ne dorim să fi petrecut mai conştient anumite momente împreună cu copilul. Suntem ferm convinse că nu ar trebui să aştepţi până la plecarea copiilor din casă pentru a reflecta asupra lucrurilor pe care ai fi vrut să le trăieşti împreună cu ei. Mai bine gândeşte-te ACUM la toate acestea. Căci de multe ori acest joc al gândurilor ne ajută să stabilim corect prioritățile pentru aici şi acum sau chiar să le ajustăm. Următorul exerciţiu – oarecum ca exerciţiul de evaluare de la începutul cărţii – te ajută să te orientezi pe drumul tău de părinte. În plus, este amuzant.

INSULĂ DE REFLECŢIE: CÂND TE MUŢI DIN CASA PĂRINTEASCĂ – O CĂLĂTORIE ÎN TIMP

Proiectează-te cu ajutorul fanteziei în ziua plecării copilului tău din casă. Cutiile sunt împachetate, camionul aşteaptă în faţa uşii, iar voi vă îmbrăţişaţi cu căldură. Transpune-te cât se poate de bine în această situaţie şi prefă-te că lucrurile decurg bine. Chiar foarte bine. Vă luaţi rămas-bun poate puţin trişti, dar cu sentimentul că aşa este în regulă. Acum poţi să te întrebi de acolo – aproape retrospectiv:

Care sunt lucrurile pe care le-am trăit împreună şi ne-au făcut fericiţi?

Ce ne leagă?

Pentru ce sunt recunoscător?

De ce îmi pot lăsa copilul să plece cu bine?

Răspunsurile la întrebările tale sunt un indiciu pentru ceea ce poţi face încă de pe acum pentru ca în ziua despărţirii să nu fii chinuit de regrete şi sentimente de vinovăţie.

DE CE NU E NICIODATĂ PREA TÂRZIU SĂ DEVENIM PĂRINŢI MAI BUNI

Copilăria noastră ne poate afecta prestaţia ca părinţi. Fiecare dintre noi a căpătat de timpuriu câte o convingere negativă, deoarece părinţii noştri nu ne-au putut percepe corect nevoile sau nu au putut răspunde la ele. Aceste răni psihice din copilărie ne însoţesc în viaţa de adult sub forma copilului- umbră. Dacă ne vindecăm acum rănile, ne vom

schimba ca părinţi.

în concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susţinere şi a dărui libertate”. Acestea sunt capacităţile de care avem nevoie în educarea copiilor noştri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere şi curaj pentru viaţă.

Atunci criza de împotrivire a copilului nostru de patru ani nu ne mai împinge pe culmile furiei – fiindcă ne dăm seama că nu este o agresiune, ci o încercare sănătoasă de delimitare a unui copil aflat în dezvoltare. Şi atunci putem rezona cu tristeţea fiului sau a fiicei, fără să îi atribuim pe nedrept o dispoziţie apocaliptică.

Poate eşti bucuros că ai primit, prin această carte, impulsuri noi. Se poate însă şi să fii chinuit de sentimente de vinovăţie. Poate îţi spui: „Dacă aş fi ştiut toate astea mai devreme! Atunci aş fi făcut mai puţine greşeli”. Ne putem

pune foarte bine în situaţia ta. Chiar şi Julia, care s-a ocupat mult de educaţia copiilor, azi ar face altfel anumite lucruri. Dacă acum te întrebi: „Acum aş face lucrurile altfel cu copiii mei?” şi îţi răspunzi: „Da, le-aş face altfel”, noi te rugăm să nu te mâhneşti.

Există, poate, anumite lucruri pe care le-ai fi făcut altfel. Dar există, cu siguranţă, şi foarte multe momente în care ai fost o mamă extraordinară sau un tată extraordinar. Nu fi atât de aspru cu tine, ci conştientizează faptul că ai făcut totul pe cât de bine ţi-a fost posibil. Chiar şi faptul că citeşti această carte arată că îţi asumi răspunderea ca părinte. Vrei să ai o relaţie bună cu copilul tău şi nu ţi-e indiferent cum merg lucrurile între voi. Nu te tortura cu sentimente de vinovăţie, ci priveşte în viitor. Consideră sentimentul de vinovăţie doar ca pe un indiciu că există ceva de îmbunătăţit, apoi eliberează-te de el. Foloseşte mica insulă de reflecţie care urmează, ultima din cartea aceasta, pentru a fixa toate lucrurile pe care le-ai făcut corect şi bine.

INSULĂ DE REFLECŢIE: PUNCTELE TALE FORTE CA MAMĂ SAU TATĂ

Ce am făcut corect ca tată sau ca mamă?

Ce învaţă copiii mei de la mine sau ce au învăţat?

Când le-am oferit căldura cuibului?

Când le-am dăruit libertate?

În plus, îţi poţi imagina că ai fost ales de copilul tău pentru a învăţa anumite lucruri de la tine. Care ar putea fi acestea?

Nu fi prea modest când răspunzi la aceste întrebări. Uneori ne percepem punctele forte ca fiind atât de fireşti, încât nici nu le mai menţionăm. Nu mai remarcăm că am făcut ceva bine. Dacă nu-ţi vin prea multe în minte, îţi poţi întreba şi copilul sau copiii, partenera sau partenerul, o prietenă bună sau un prieten bun. Îţi poţi pune ţie sau le poţi pune celorlalţi această întrebare: „Ce fac bine ca tată sau ca mamă? Care este contribuţia mea la sentimentul copiilor mei de a fi iubiţi (căldura cuibului)? Care este contribuţia mea la faptul că sunt oameni liberi şi independenţi (aripi)?”

Acum ai o bază bună de pornire şi nu-ţi mai fuge pământul de sub picioare. Vei vedea că ai făcut multe lucruri bine şi aşa cum trebuie. Din acest punct, priveşte cu dragoste spre ceea ce poţi face pentru a îmbunătăţi relaţia cu copilul tău sau cu copiii tăi. Cu câteva mici excepţii: copiii tăi aşteaptă să te arăţi ca mamă sau ca tată fără să se strecoare între voi, pe tăcute şi pe nepoftite, faţete ale copilului tău umbră. În această carte există multe insule de reflecţie cu ajutorul cărora ai putut să identifici şi să vindeci copilul- umbră.

Copiii trebuie să-şi idealizeze părinţii, pentru că depind întru totul de ei.

Poate că acum eşti mai vesel, mai relaxat sau mai afectuos? Poate eşti un ascultător mai bun? Aştepţi cu mai multă răbdare o reacţie? Sau îi poţi spune copilului tău, din toată

inima şi fără teamă: „Distracţie plăcută!” Chiar dacă sunt deja adulţi, te poţi apropia de copiii tăi într-un fel cu totul nou.

Dacă în trecut ţi-ai rănit fiica sau fiul, acum e momentul să îţi asumi răspunderea pentru asta. Unui copil mai mare îi poţi explica ce s-a întâmplat. Îi poţi povesti despre copilul tău umbră, îi poţi cere scuze şi îi poţi da un nou mesaj pentru drumul pe care îl are în faţă – o convingere mai bună. Copilul tău are nevoie de exact aceleaşi mesaje pe care şi tu ai fi vrut să le auzi cândva: „Eşti în regulă aşa cum eşti. Sunt mândru de tine. Te iubesc...” (vezi şi Consolează-ţi copilul-umbră la pagina 130). Când părinţii admit că au făcut greşeli în educaţie şi spun: „Îmi pare rău!”, efectul vindecător asupra copiilor este incredibil, chiar dacă aceştia sunt deja adulţi.

Şi copiii mai mici au de câştigat dacă vorbeşti cu ei, în cuvinte mai simple, despre istoria voastră comună. Există chiar studii care arată că şi sugarii câştigă de pe urma unor asemenea explicaţii afectuoase, deşi nu înţeleg sensul cuvintelor.[27]

Susanne, care i-a spus fiicei ei Marie: „Eşti proastă ca noaptea”, ar putea să-i explice cum ea însăşi, ca fetiţă, a auzit adesea această propoziţie stupidă şi că regretă realmente că i-a scăpat o asemenea prostie. Ar putea-o întări, dându-i, spre exemplu, o nouă credinţă pentru drumul ei: „Eşti o fetiţă super. Iar treaba asta cu aritmetica o rezolvi tu până la urmă”.

Suntem convinse că toate mamele şi toţi taţii au de câştigat dacă îşi vindecă propriul copil-umbră – în primul rând pentru ei înşişi. Dar, deoarece suntem legaţi de copiii noştri ca părţile unui carusel, vindecarea noastră se va răsfrânge şi asupra fiicelor şi fiilor noştri. Dacă găsim putere în noi înşine, o putem da şi copiilor noştri. Dacă noi ne simţim

liberi, le putem dărui libertate: căldura cuibului care dă aripi.

Note

1 Rijt, Hetty van de und Plooij, Frans X., 1988, p. 33

2 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.), 2017, p. 16

3 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.), 2012, p. 14

4 Widmer, Alexandra, editia a treia, 2016, p. 199

5 Jung, Carl-Gustav, citat de Alt, Franz, 1983, p. 114

6 Sichler, Axel, 2015, p. 55

7 Angier, Nathalie, 1999, p. 125

8 Strüber, Nicole, 2016, pp. 208-209
9 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.), 2016, p. 11

10 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.), 2016, p. 16

11 Grossmann, Karin und Grossmann, Klaus E., ediţia a şaptea, 2017, p. 134

12 Sursa: http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/kriminalitaet/kriminalstatistik-2016-mehr-gewalt-gegen-kinder-15104827.html

13 Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (edit.), 2012, p. 28

14 Hüther, Gerald, 2010, pp. 436-438

15 Becker, Peter, 2006, pp. 235-236

16 Brisch, Karl-Heinz, 2010, p. 41

17 Schulte-Markwart, 2016

18 Nettle, David, 2012, p. 209

19 Dornes, Martin, 2012, p. 315

20 Grossmann, Karin şi Grossmann, Klaus E., ediţia a şaptea, 2017, p. 209

21 Lohaus, Arnold şi Viehaus, Marc, ediţia a treia revizuită, 2015, p. 214

22 Sursa: https://www.welt.de/wissenschaft/article172953205/Schulweg-Warum-Elterntaxis-der-Kindesentwicklung-schaden.html

23 Unfallkasse NRW (edit.), 2010, p. 15

24 Limbourg, M., Mobilität im Kindesalter – an der Universität Duisburg-Essen, https://www.uni-due.de/~qpd402/alt/texte.ml/pdf/Mobilitaet_im_Kindesalter_06.pdf S.3

25 Deutsche Shell Holding GmbH, Hamburg (edit.), 2015, rezumat

26 Jensen, Frances E., 2016, capitolul 6

27 Eliacheff, Caroline, 1994, capitolul 1, de la p. 20

BIBLIOGRAFIE

Allert, Tilman, „Zugemutete Autonomie – die frühe Kindheit în der Gegenwartsgesellschaft”, în Eggert-Schmid Noerr, Annelinde et al. (edit.), Frühe Beziehungserfahrungen: Die Bedeutung primärer Bezugspersonen für die kindliche Entwicklung (Psychoanalytische Pädagogik), Gießen, Psychosozial-Verlag, 2007

Angier, Nathalie, Frau – Eine intime Geographie des weiblichen Körpers, München, C. Bertelsmann-Verlag, 1999

Becker, Peter, Gesundheit durch Bedürfnisbefriedigung, Göttingen, Hogrefe-Verlag, 2006

Brisch, Karl-Heinz, SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern. Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind. Für Schwangerschaft und erste Lebensjahre, Stuttgart, Klett-Cotta-Verlag, 2010

Brisch, Karl-Heinz, Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie, Stuttgart, Klett-Cotta-Verlag, 2018

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.) (2016), Väterreport 2016, Berlin, Publikation

der Bundesregierung Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.) (2017), Familienreport 2017 – Leistungen, Wirkungen, Trends

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.) (2012), Alleinerziehend în Deutschland. Lebenssituationen und Lebenswirklichkeiten von Müttern und Kindern. Monitor Familienforschung. Beiträge aus Forschung, Statistik und Familienpolitik, ediţia 28

Deutsche Shell Holding GmbH, Hamburg (edit.) (2015), Flyer pentru 17, Shell-Jugendstudie

Dornes, Martin, Die Modernisierung der Seele: Kind-Familie- Gesellschaft, Frankfurt, Fischer-Verlag, 2012

Eliacheff, Caroline, Das Kind, das eine Katze sein wollte, München, Verlag Antje Kunstmann, 1994

Grossmann, Karin şi Grossmann, Klaus E., Bindun gen – das Gefüge psychischer Sicherheit, ediţia a şaptea, Stuttgart, Klett-Cotta-Verlag, 2017

Hüther, Gerald, „Wertebildung: Ergebnisse der Hirnforschung und Konsequenzen für eine erfolgreiche Erziehung”, în Schule NRW 09/10, 2010, pp. 436-438
Jensen, Frances E., Teenager-Hirn: Was în der Pubertät im Kopf Ihres Kindes los ist – Survival-Guide für geplagte

Eltern, München, GoldmannVerlag, 2016

Jung, Carl-Gustav, citat din Alt, Franz, Das C .G . Jung Lesebuch.
Ausgewählt von Franz Alt, Olten, Walter Verlag, 1983

Limbourg, M., Flade, A. & Schönharting, J., Mobilität im Kindes- und Jugendalter, Opladen, Leske & Budrich, 2000

Lohaus, Arnold şi Viehaus, Marc, Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters fur Bachelor, ediţia a treia revizuită, Berlin, SpringerVerlag, 2015

Montessori, Maria, Kinder richtig motivieren, Freiburg/Basel/Wien, Verlag Herder, 1999

Nettle, David, Persönlichkeit. Warum du bist, wie du bist, Köln, AnacondaVerlag, 2012

Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (edit.), Kinderschutz geht uns alle an. Gemeinsam gegen Kindesmisshandlung und Vernachlässigung. Eine Handreichung für Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und Ehrenamtliche în der Kinder- und Jugendarbeit, 2012
Reza, Yasmina, Kunst (în premieră în 1994, Paris), Hanser-Verlag

Rijt, Hetty van de und Plooij, Frans X., Oje, ich wachse! Von den 10 »Sprüngen« în der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 20 Monate und wie Sie damit umgehen können, München, Mosaik-Verlag bei Goldmann, 1988

Schulte-Markwart, Michael, Burnout-Kids. Wie das Prinzip Leistung unsere Kinder überfordert, München, Knaur-Taschenbuch-Verlag, 1988

Sichler, Axel, Die vaterlose Gesellschaft und ihre Folgen: Der Mangel an Vaterfiguren în der institutionellen Erziehung, Hamburg, Diplomica Verlag GmbH, 2015

Stahl, Stefanie, Jein – Bindungsängste erkennen und bewältigen. Hilfe für Betroffene und deren Partner, Hamburg, Ellert & Richter Verlag, 2009

Stahl, Stefanie, Leben kann auch einfach sein, Hamburg, Ellert & Richter Verlag, 2011

Stahl, Stefanie, Vom Jein zum Ja! Bindungsangst verstehen und lösen. Hilfe für Betroffene und ihre Partner, Hamburg, Ellert & Richter Verlag, 2014

Stahl, Stefanie, Das Kind în dir muss Heimat finden, Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme, München,

Kailash-Verlag, 2015 (Vindecarea copilului interior, trad. Cora Radulian, Editura Litera, Bucureşti, 2019)

Stahl, Stefanie, Jeder ist beziehungsfähig. Der goldene Weg zwischen Freiheit und Nähe, München, Kailash-Verlag, 2017 (Oricine poate avea o relaţie fericită, trad. Cora Radulian, Editura Litera, Bucureşti, 2021)

Strüber, Nicole, Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen, Stuttgart, Klett-Cotta-Verlag, 2016

Tomuschat, Julia, Das Sonnenkind-Prinzip: Selbstliebe, Leichtigkeit und
Lebensfreude wiederentdecken, München, Kailash-Verlag, 2016

Unfallkasse NRW (Hrsg.), Prävention în NRW. Kinder unterwegs im Straßenverkehr, 2010

Widmer, Alexandra, Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst, ediţia a treia, München, Kösel- Verlag, 2016

Williams, Robbie, Reveal, Enthüllungen, Reinbek bei Hamburg, RowohltVerlag, 2017

SURSE ONLINE

http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/kriminalitaet/kriminalstatis-tik-
2016-mehr-gewalt-gegen-kinder-15104827.html
https://www.welt.de/wissenschaft/article172953205/Schulweg-Warum-
Elterntaxis-der-Kindesentwicklung-schaden.html

Limbourg, Maria, Mobilität im Kindesalter – an der Universität Duisburg-
Essen: https://www.uni-due.de/~qpd402/alt/texte.ml/pdf/
Mobilitaet_im_Kindesalter_06.pdf